

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

«ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА
ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

Выполнила магистрант:
Шумилина Яна Юрьевна,
«Специальное (дефектологическое) образование»,
заочная форма обучения
Научный руководитель:
Антипанова Надежда Анатольевна, д.м.н., проф. каф. ОТиДО

Челябинск
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Синдром дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте	7
1.1 Понятие о синдроме дефицита внимания и гиперактивности. Теоретическое обоснование понятия СДВГ	7
1.2 Этиология и механизмы развития СДВГ	13
1.3 Клинические признаки СДВГ	20
Психологические особенности подростков с СДВГ	20
<i>Выводы по 1 главе</i>	30
Глава 2. Эффективность методов коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности подростков в условиях общеобразовательного учреждения..	32
2.1 Особенности нарушений психического развития у подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на констатирующем этапе эксперимента	32
2.2 Программа коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности у подростков в условиях общеобразовательного учреждения	41
2.3 Эффективность использования программы коррекции нарушений психического развития у подростков с диагнозом СДВГ (контрольный этап эксперимента)	53
<i>Выводы по 2 главе</i>	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	67

Введение

Одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения у детей, сопровождающейся расстройством внимания, двигательной расторможенностью и импульсивностью, является синдром дефицита внимания и гиперактивности детей (СДВГ).

В последние годы достигнуты большие успехи в изучении данной проблемы нейропедиатрии. Актуальность ее определяется высокой частотой данного синдрома в детской среде и его большой социальной значимостью. Дети с синдромом дефицита внимания имеют нормальный или высокий интеллект, однако, как правило, плохо учатся в школе. Помимо трудностей обучения, синдром дефицита внимания проявляется двигательной гиперактивностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими. Следует отметить, что синдром дефицита внимания наблюдается как у детей, так и у взрослых. В последние годы доказана его генетическая природа. Совершенно очевидно, что в фокусе научных проблем синдрома дефицита внимания и гиперактивности концентрируются интересы различных специалистов - педиатров, педагогов, нейропсихологов, дефектологов, неврологов [4].

Установлено, что в подростковом возрасте выраженные симптомы нарушений внимания и импульсивности продолжают наблюдаться не менее чем у 50-80% детей с СДВГ. При этом подростковый период и старший школьный возраст приходятся на основную ступень обучения ребенка в школе, что зачастую создает существенные трудности в усвоении учебного материала и в выстраивании взаимоотношений со сверстниками. При этом гиперактивность у подростков с СДВГ в процессе взросления сменяется суетливостью, чувством внутреннего беспокойства. Для них характерны несамостоятельность, безответственность, трудности в организации и завершении выполнения поручений и особенно длительной по времени работы.

Многих подростков с СДВГ отличают безрассудное поведение, сопряженное с неоправданным риском, трудности в соблюдении правил поведения, неподчинение общественным нормам и законам, невыполнение требований взрослых. При этом им свойственны слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, неуверенность в себе, заниженная самооценка. Они слишком чувствительны к поддразниваниям и насмешкам со стороны сверстников, которые считают их глупыми. Внешне поведение подростков с СДВГ характеризуется как незрелое, не соответствующее возрасту [13].

Все эти трудности и «недостатки» необходимо существенно корректировать или устранять, но не только путем педагогических мер, таких как: внушения, наказания, ограничения, но и, прежде всего, нужны профессиональное лечение и реабилитация [30].

Анализ литературы по данной проблеме показал, что в большинстве исследований наблюдения велись за детьми дошкольного возраста. В условиях общеобразовательного учреждения подростков, имеющих СДВГ, берет на контроль социально-психологическая служба, и, в основном, трудности, возникающие с детьми данной категории, решаются не регулярно и комплексно, а стихийно, по мере их возникновения. Именно поэтому сейчас большую значимость приобретает проблема эффективной комплексной коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности, профилактика факторов риска, его медико-психолого-педагогическая коррекция, охватывающая мультиморбидность проблем у подростков, позволяющая составить благоприятный прогноз лечения и организовать коррекционное воздействие для облегчения симптомов.

В данной работе было проведено экспериментальное исследование, цель которого заключалась в изучении особенностей когнитивного развития подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Объектом исследования является когнитивное развитие подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью в подростковом возрасте.

Предметом исследования является проявление гиперактивности и влияние симптома на личность подростка.

Цель данного исследования: изучить особенности когнитивного развития подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Гипотеза исследования. Очень часто у детей, отличающихся гиперактивным поведением, имеются сложности в усвоении учебного материала, и многие педагоги склонны объяснять это недостаточным интеллектом. Психологическое обследование детей дает возможность определить уровень интеллектуального развития ребенка, и кроме того, возможные нарушения со стороны перцепции, памяти, внимания, эмоционально-волевой сферы. Обычно результаты психологического исследования доказывают, что уровень интеллекта таких детей соответствует возрастной норме. Знание специфических особенностей психического развития детей с СДВГ позволяет разработать модель коррекционной помощи таким детям.

С учетом цели исследования, его объекта и предмета, а так же сформулированной гипотезы решались следующие **задачи:**

1. Анализ литературных источников по данной теме в процессе теоретического исследования.
2. Экспериментальное изучение уровня развития психических процессов подростков с СДВГ, таких как внимание, мышление, память, восприятие.
3. Исследование эмоциональных проявлений у подростков с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания.
4. Разработка рекомендаций по работе с гиперактивными детьми педагогам и родителям, исходя из полученных результатов.

Теоретические основы данной работы во многом определились под влиянием фундаментальных исследований отечественных психологов и дефектологов: культурно-исторической теории Л.С. Выготского, его исследований о характере первичных и вторичных отклонений в психическом развитии детей, системном строении функций, компенсаторном их развитии в

процессе специально организованной деятельности, теории о соотношении психологического развития в норме и с нарушениями.

Научная новизна определяется методологическим уровнем решения проблемы, обеспечивающим научную базу разработки психологических основ формирования психического развития подростков с СДВГ, как средства их личностного развития, качественной перестройки их поведения в процессе коррекционно-развивающей работы в русле решения поставленной проблемы в условиях общеобразовательного учреждения.

Глава 1. Синдром дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте

1.1 Понятие о синдроме дефицита внимания и гиперактивности. Теоретическое обоснование понятия СДВГ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это дисфункция центральной нервной системы (преимущественно ретикулярной формации головного мозга), проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, а также сложностями обработки экзогенной и эндогенной информации и стимулов [31].

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребёнка, а следствие нарушений психического развития детей. В группу риска входят дети, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжёлых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью, именуемый также гиперкинетическим расстройством, наблюдается у детей в возрасте от 3 до 15 лет, но наиболее часто проявляет себя в дошкольном и младшем школьном возрасте. Данное расстройство является одной из форм минимальных мозговых дисфункций у детей [11]. Оно характеризуется патологически низкими показателями внимания, памяти, слабостью мыслительных процессов в целом при нормальном уровне интеллекта. Произвольная регуляция развита слабо, работоспособность на занятиях низкая, утомляемость повышена. Также отмечаются отклонения в поведении: двигательная расторможенность, повышенная импульсивность и возбудимость, тревожность, реакции негативизма, агрессивность. При начале систематического обучения возникают трудности в освоении письма, чтения и счета. На фоне учебных трудностей и,

нередко, отставании в развитии социальных навыков возникает школьная дезадаптация и различные невротические расстройства. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью считается одним из основных клинических вариантов минимальной мозговой дисфункции. Долгое время единый термин для обозначения отклонений в развитии личности отсутствовал. Большое число работ отражало различные концепции авторов, в названии синдрома использовались наиболее часто встречающиеся признаки заболевания: гиперактивность, невнимательность, статикомоторная недостаточность [12].

Впервые упоминание о гиперактивных детях появилось в специальной литературе около 150 лет назад. Немецкий врач Хоффман описал чрезвычайно подвижного ребёнка, назвав его «непоседа Фил». Проблема становилась всё более очевидной и к началу XX века вызвала серьёзную тревогу специалистов – невропатологов, психиатров.

В 1902 году ей посвящена довольно большая статья в журнале «Lancet». Информации о большом количестве детей, поведение которых выходит за рамки привычных норм, стали появляться после эпидемии летаргического энцефалита Экономо. Это, вероятно, и заставило более пристально изучить связь: поведение ребёнка в среде и функции его мозга. С тех пор было сделано множество попыток объяснить причину, а также предлагались различные способы лечения детей, у которых наблюдались импульсивность и двигательная расторможенность, отсутствие внимания, возбудимость, неуправляемость поведения [14].

Так, в 1938 году доктор Левин после длительных наблюдений пришёл к неожиданному выводу, что причиной тяжёлых форм двигательного беспокойства является органическое поражение мозга, а в основе лёгких форм лежит неправильное поведение родителей, их нечуткость и нарушение взаимопонимания с детьми. К середине 1950 - х годов появляется термин «гипердинамический синдром», и врачи всё с большей уверенностью начинают

говорить о том, что основная причина заболевания – последствия ранних органических поражений головного мозга [14].

Термин "синдром дефицита внимания" был выделен в начале 80-х годов из более широкого понятия "минимальной мозговой дисфункции". История изучения минимальной мозговой дисфункции связана с исследованиями Е. Kahn и соавт. (1934), хотя отдельные исследования проводились и ранее. Наблюдая детей школьного возраста с такими нарушениями поведения, как двигательная расторможенность, отвлекаемость, импульсивность поведения, авторы высказали предположение, что причиной данных изменений является повреждение головного мозга неизвестной этиологии, и предложили термин "минимальное мозговое повреждение". В дальнейшем в понятие "минимальное мозговое повреждение" были включены и нарушения обучения (трудности и специфические нарушения в обучении навыкам письма, чтения, счета; нарушения перцепции и речи). Впоследствии статическая модель "минимального мозгового повреждения" уступила место более динамичной и более гибкой модели "минимальной мозговой дисфункции" [20].

Термин «минимальная мозговая дисфункция» (ММД) официально введен в 1962 году на специальной международной конференции в Оксфорде и с тех пор употребляется в медицинской литературе. С этого времени термин ММД использовался для определения таких состояний, как расстройства поведения и трудности обучения, не связанные с выраженными нарушениями интеллектуального развития. В отечественной литературе термин «минимальная мозговая дисфункция» в настоящее время употребляется достаточно часто [12].

Л.Т. Журба и Е.М. Мастюкова в своих исследованиях употребили термин ММД для обозначения состояний непрогредиентного характера с наличием легких, минимальных повреждений мозга на ранних этапах развития (до 3 лет) и проявляющихся в парциальных или общих нарушениях психической деятельности за исключением общего интеллектуального недоразвития. Авторы выявили наиболее характерные нарушения в виде своеобразной моторной

недостаточности, нарушений речи, восприятия, поведения, специфических трудностей обучения [12].

В СССР применялся термин «задержка психического развития» (Певзнер М.С.), с 1975 года появлялись публикации с использованием терминов «парциальная мозговая дисфункция», «легкая дисфункция мозга» (Журба Л.Т. и др.), и «гиперактивный ребенок» (Исаев Д.Н. и др.), «нарушение развития», «неправильное созревание» (Ковалев В.В.), «синдром двигательной расторможенности», а позднее – «гипердинамический синдром» (Личко А.Е., Ковалев В.В.). Большинство психологов использовали термин «двигательно-нарушение восприятия» (Запорожец А.В.) [28].

Исследования в этой области привели ученых к выводу, что в данном случае причиной нарушений поведения выступает дисбаланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе. Был локализован и «участок ответственности» за данную проблему – ретикулярная формация. Этот отдел центральной нервной системы «отвечает» за человеческую энергию, двигательную активность и выраженность эмоций, воздействуя на кору больших полушарий и другие вышележащие структуры. Вследствие различных органических нарушений ретикулярная формация может находиться в перевозбужденном состоянии, и поэтому ребенок становится расторможен.

Непосредственной причиной нарушения называли минимальную мозговую дисфункцию, т.е. множество микроповреждений мозговых структур (возникающих вследствие родовой травмы, асфиксии новорожденных и множества подобных причин). При этом грубые очаговые повреждения мозга отсутствуют. В зависимости от степени поражения ретикулярной формации и нарушений со стороны близлежащих отделов мозга возникают более или менее выраженные проявления двигательной расторможенности. Именно на моторном компоненте этого нарушения и сосредоточили внимание отечественные исследователи, назвав его гипердинамическим синдромом [24].

В зарубежной науке, преимущественно американской, особое внимание было уделено также когнитивному компоненту – нарушениям внимания. Был

выделен особый синдром – дефицит внимания с гиперактивностью (СДВГ). Многолетнее изучение этого синдрома позволило выявить его чрезвычайно широкую распространенность (по некоторым сведениям им страдают от 2 до 9,5% детей школьного возраста во всем мире), а также уточнить данные о причинах его возникновения [14].

Разные авторы пытались связать детскую гиперактивность со специфическими морфологическими изменениями. Начиная с 1970 - х гг. особый интерес исследователей привлекают ретикулярная формация и лимбическая система. Современные теории в качестве области анатомического дефекта при СДВГ рассматривают лобную долю и прежде всего – префронтальную область [14].

Представления о вовлечении лобной доли при СДВГ основываются на сходстве клинических симптомов, наблюдающихся при СДВГ и у больных с поражением лобной доли. У пациентов обеих групп отмечаются выраженная изменчивость и нарушенная регуляция поведения, отвлекаемость, слабость активного внимания, двигательная расторможенность, повышенная возбудимость и отсутствие контроля импульсов [16].

Определяющую роль в формировании современной концепции СДВГ сыграли работы канадской исследовательницы когнитивистской ориентации В. Дуглас, впервые в 1972 г. рассмотревшей дефицит внимания с аномально коротким периодом его удерживания на каком-либо объекте или действии в качестве первичного дефекта при СДВГ. При уточнении ключевых характеристик СДВГ Дуглас в своих последующих работах наряду с такими типичными проявлениями этого синдрома, как дефицит внимания, импульсивность моторных и вербальных реакций и гиперактивность, отметила необходимость существенно большего, чем в норме, подкрепления для выработки поведенческих навыков у детей с СДВГ. Одной из первых она пришла к выводу о том, что СДВГ обуславливается общими нарушениями процессов самоконтроля и торможения на высшем уровне реакции психической

деятельности, но отнюдь не элементарными расстройствами восприятия, внимания и двигательных реакций. Работы Дуглас и послужили основанием для введения в 1980 г. в классификации Американской психиатрической ассоциации и затем в классификации МКБ-10 (1994) диагностического термина «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». Согласно самой современной теории, дисфункция лобных структур может быть обусловлена нарушениями на уровне нейромедиаторных систем. Становится всё более очевидно, что основные изыскания в данной области относятся к компетенции нейрофизиологии и нейропсихологии. Это, в свою очередь, диктует и соответствующую специфику коррекционных мероприятий, которые и по сей день, увы, остаются недостаточно эффективными [22].

1.2 Этиология и механизмы развития СДВГ

Накопленный исследователями опыт говорит не только об отсутствии единого названия для данного патологического синдрома, но и об отсутствии единого мнения о факторах, ведущих к возникновению синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Анализ доступных источников информации позволяет выделить ряд причин возникновения синдрома СДВГ. Однако значимость каждого из названных факторов риска еще изучена недостаточно и требует уточнения.

Возникновение СДВГ может быть обусловлено воздействием различных этиологических факторов в период развития мозга до 6 лет. Незрелый, развивающийся организм наиболее чувствителен к вредным воздействиям и менее всего способен противостоять им [15].

М. Хадрес - Альгра, и Б.С. Тауин (1988) все факторы, вызывающие повреждение мозга у детей, разделили на биологические (наследственные и перинатальные), действующие до родов, в момент родов и после родов, и социальные, обусловленные влиянием непосредственного окружения. Данные исследования подтверждают относительное различие влияния биологических и социальных факторов: с раннего возраста (до двух лет) большее значение имеют биологические факторы повреждения мозга - первичный дефект (Выготский Л.С.). В более позднем (от 2 до 6 лет) - социальные факторы - вторичный дефект (Выготский Л.С.), причем при сочетании тех и других риск возникновения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью значительно повышается [15].

Ю.И. Барашнев и Е.М. Белоусова считают первичными в заболевании «мелкие» нарушения или травмы мозговой ткани в пренатальный, перинатальный и реже постнатальный периоды. Учитывая высокий процент недоношенных детей и рост числа внутриутробных инфекций, а также то, что в России в большинстве случаев роды протекают с травмами, число детей с энцефалопатиями после родов велико [32].

Особое место среди неврологических заболеваний у детей занимают пренатальные и интранатальные поражения. В настоящее время частота перинатальной патологии составляет в популяции 15-25% и продолжает неуклонно расти.

Считается, что возникновению СДВГ способствуют асфиксия новорожденных, угроза прерывания беременности, анемия беременных, переносимость, употребление матерью во время беременности алкоголя и лекарственных препаратов и курение. Психологическое катамнестическое исследование детей, перенесших гипоксию, выявило снижение способности к обучению у 67%, снижение развития моторики - у 38% детей, отклонения в эмоциональном развитии - у 58%. Разговорная активность была снижена у 32,8%, а в 36,2% случаях у детей были отклонения в артикуляции [17].

Недоношенность, морфо-функциональная незрелость, гипоксическая энцефалопатия, физические и эмоциональные травмы матери во время беременности, преждевременные роды, а также недостаточный вес ребенка обуславливают риск появления поведенческих проблем, трудностей в обучении и нарушения эмоционального состояния, повышенная активность.

Исследованиями Заваденко Н.Н., Мамедалиевой Н.М. Елизаровой И.П., Разумовской И.Н. в 1990 году установлено, что нервно-психическое развитие детей, родившихся с недостаточной массой тела, значительно чаще сопровождается различными отклонениями: задержкой психомоторного и речевого развития и судорожным синдромом [14].

Предполагается, что в основе патогенеза синдрома лежат нарушения активирующей системы ретикулярной формации, которая способствует координации обучения и памяти, обработке поступающей информации и спонтанному поддержанию внимания. Нарушения активирующей функции ретикулярной формации, по всей видимости, связаны с недостаточностью в ней норадреналина [35]. Невозможность адекватной обработки информации приводит к тому, что различные зрительные, звуковые, эмоциональные стимулы становятся для ребенка избыточными, вызывая беспокойство,

раздражение и агрессивность. Нарушения в функционировании ретикулярной формации определяют вторичные нарушения нейромедиаторного обмена головного мозга. Эти соединения влияют на деятельность основных центров высшей нервной деятельности: центр контроля и торможения двигательной и эмоциональной активности, центр программирования деятельности, системы внимания и оперативной памяти. Кроме того, эти нейромедиаторы выполняют функции положительной стимуляции и участвуют в формировании стресс-реакции.

Теория о связи гиперактивности с нарушениями обмена дофамина имеет многочисленные подтверждения, в частности, успешность терапии синдрома дефицита внимания и гиперактивности дофаминергическими препаратами. Возможно, что нарушения нейромедиаторного обмена, приводящие к гиперактивности, связаны с мутациями в генах, которые регулируют функции дофаминовых рецепторов. Отдельные биохимические исследования у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности свидетельствуют, что в головном мозге нарушается обмен не только дофамина, но и других нейромедиаторов - серотонина и норадреналина.

Помимо ретикулярной формации, важное значение в патогенезе синдрома дефицита внимания и гиперактивности имеет, вероятно, дисфункция лобных долей (префронтальной коры), подкорковых ядер и соединяющих их проводящих путей [34]. Одним из подтверждений данного предположения является сходство нейропсихологических нарушений у детей с синдромом дефицита внимания и у взрослых при поражении лобных долей мозга. При спектральной томографии головного мозга у 65% детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью обнаружено снижение кровотока в префронтальной коре головного мозга при интеллектуальных нагрузках, тогда как в контрольной группе - лишь у 5% [34].

Результаты исследований свидетельствуют, что интенсивное медико-психолого-педагогическое воздействие в возрасте до 3-х лет приводит к повышению уровня когнитивного развития и снижению риска развития

поведенческих расстройств. Эти данные доказывают, что явные неврологические нарушения в период новорожденности и факторы, зафиксированные в интранатальный период, имеют прогностическое значение в процессе развития СДВГ в старшем возрасте [26].

Большое количество исследований предполагают генетическую природу возникновения синдрома дефицита внимания и гиперактивности. В семьях детей с синдромом дефицита внимания/гиперактивности нередко имеются близкие родственники, имевшие в школьном возрасте аналогичные нарушения [39].

По мнению Е.Л. Григоренко, гиперактивность является врожденной характеристикой наравне с темпераментом, биохимическими параметрами, низкой реактивностью центральной нервной системы. Фактом, доказывающим генетическую предрасположенность СДВГ, стало наличие симптоматики в детстве у родителей детей, страдающих данным заболеванием [10].

Для выявления наследственной отягощенности необходим длительный и подробный расспрос, так как трудности обучения в школе взрослыми людьми сознательно или бессознательно "амнезируются". В родословных детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью также часто прослеживается отягощенность по обсессивно-компульсивному синдрому (навязчивые мысли и принудительные ритуалы), тикам и синдрому Жиль де ля Туретта. Вероятно, существует генетически детерминированная взаимосвязь нейромедиаторных нарушений в головном мозге при данных патологических состояниях.

Предполагается, что синдром дефицита внимания/гиперактивности детерминируется мутациями 3 генов, регулирующих дофаминовый обмен - гена D4 рецепторов, гена D2 рецепторов и гена, ответственного за транспорт дофамина. S. Faraone, J. Biederman обсуждается гипотеза, что носителями мутантного гена являются дети с наиболее выраженной гиперактивностью [34].

Поиск генов предрасположенности к СДВГ осуществили M. Dekkeretal. в генетически изолированной популяции в Нидерландах, которая была основана

300 лет назад (150 человек) и в настоящий момент включает 20 тысяч человек. В этой популяции обнаружили 60 больных с СДВГ, родословные многих из них были прослежены до пятнадцатого колена и сводились к общему предку.

В работах канадских ученых (Barr C.L., 2000) говорится о влиянии гена SNAP-25 на возникновение повышенной активности и недостатка внимания у больных. Проведенный анализ структуры гена SNAP-25, кодирующего белок синапсом в 97 ядерных семьях с повышенной активностью и недостатком внимания показал ассоциацию некоторых полиморфных сайтов в гене SNAP-25 с риском развития СДВГ.

В развитии СДВГ наблюдаются также половозрастные различия. По данным В.Р. Кучмы, И.П. Брызгунова и В.Р. Кучмы и А.Г. Платонова, среди мальчиков 7-12 лет признаки синдрома встречаются в 2-3 раза чаще, чем среди девочек. По их мнению, высокая частота симптомов заболевания у мальчиков может быть обусловлена более высокой уязвимостью плода мужского пола по отношению к патогенетическим воздействиям во время беременности и родов. У девочек большие полушария головного мозга менее специализированы, поэтому они имеют больший резерв компенсаторных функций при поражении центральной нервной системы по сравнению с мальчиками [8].

Наряду с биологическими факторами риска СДВГ анализируются социальные факторы, например, педагогическая запущенность, ведущая к СДВГ. Психологи И. Лангмейер и З. Матейчик среди социальных факторов неблагополучия различают, с одной стороны, депривацию - преимущественно сенсорную и когнитивную, с другой - социальную и когнитивную. К неблагоприятным социальным факторам они относят недостаточное образование родителей, неполную семью, депривацию или деформацию материнского ухода, наличие криминального окружения, тяжелые разногласия между родителями [3].

О.В. Ефименко большое значение в возникновении СДВГ придает условиям развития ребенка в младенческом и дошкольном возрасте. Дети,

воспитанные в детских домах или в атмосфере конфликтных и холодных взаимоотношений между родителями, чаще подвержены невротическим срывам, чем дети из семей с доброжелательной атмосферой [11].

Таким образом, на современном этапе разрабатываемые исследователями подходы к изучению этиологии и патогенеза СДВГ в большинстве своем затрагивают лишь отдельные аспекты проблемы. Рассматриваются три основные группы факторов, детерминирующих развитие СДВГ: раннее повреждение ЦНС, связанное с негативным влиянием на развивающийся мозг различных форм патологии течения беременности и родов, генетические факторы и социальные факторы.

Исследователи еще не располагают убедительными доказательствами приоритета физиологических, биологических или социальных факторов при формировании подобных изменений высших отделов мозга, являющихся основой синдрома дефицита внимания с гиперактивности.

Кроме вышперечисленных причин имеются и некоторые другие точки зрения на природу данного заболевания. В частности, предполагается, что особенности питания и наличие искусственных пищевых добавок в продуктах также могут влиять на поведение ребёнка.

Эта проблема стала актуальной в нашей стране в связи со значительным импортом пищевых продуктов, в том числе и детского питания, не прошедших должную сертификацию. Известно, что большинство из них содержат различные консерванты и пищевые добавки.

За рубежом гипотеза о возможной связи между пищевыми добавками и гиперактивностью была популярна в середине 70-х гг. Сообщение доктора В.Ф. Feingold из Сан-Франциско о том, что у 35–50% гиперактивных детей наблюдалось значительное улучшение поведения после исключения из их диеты продуктов, содержащих пищевые добавки, вызвало настоящую сенсацию. Однако последующие исследования не подтвердили эти данные [7].

В некоторых источниках появились сведения, что исключение из рациона продуктов, содержащих большое количество салицилатов снижает гиперактивность ребёнка. Салицилаты находятся в коре, листьях растений и деревьев (маслины, жасмин, кофе и др.), а в малых количествах – во фруктах (апельсины, земляника, яблоки, слива, вишня, малина, виноград). Однако эти сведения также нуждаются в тщательной проверке.

Можно привести ещё много факторов, которые могут являться потенциальными причинами расстройства. Обычно при диагностике выявляется целая группа возможных причин, т.е. природа этого заболевания носит комбинированный характер.

Таким образом, многолетний опыт авторов показывает, что в большинстве случаев причиной заболевания является наследственная предрасположенность, отягощенная неблагоприятным акушерским анамнезом [23].

1.3 Клинические признаки СДВГ.

Психологические особенности подростков с СДВГ

Признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у ребёнка может быть повышен мышечный тонус. Такие дети изо всех сил стараются освободиться от пелёнок и плохо успокаиваются, если их пытаются туго запеленать или даже надеть стягивающую одежду. Они могут с раннего детства страдать частыми неоднократными, немотивированными рвотами. Не срыгиваниями, характерными в младенчестве, а именно рвотами, когда всё, что съел, – тут же обратно фонтанчиком. Такие спазмы – признак расстройства нервной системы [1].

Гиперактивные дети на протяжении всего первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т.д. В дальнейшем они становятся крайне непослушными и гиперподвижными, их поведение с трудом контролируется родителями. Вместе с тем дети, имеющие в дальнейшем синдром дефицита внимания без гиперактивности, в младенчестве могут умеренно отставать в двигательном (начинают переворачиваться, ползать, ходить на 1-2 мес. позднее) и речевом развитии, они инертны, пассивны, не очень эмоциональны. По мере роста ребенка становятся очевидными нарушения внимания, на которые родители, как правило, сначала не обращают внимания [4].

Чуть постарше, в два-четыре года, у таких детей появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть, более отчетливо заметна неспособность сосредоточиться на каком-нибудь, даже интересном для него, предмете или явлении: бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм [7].

Но наиболее заметными гиперактивность и проблемы со вниманием становятся к моменту, когда ребёнок попадает в детский сад, и принимают совсем угрожающий характер в начальной школе.

Любой психический процесс может быть полноценно развит только при условии сформированности внимания. Л.С. Выготский писал, что направленное внимание играет огромную роль для процессов абстракции, мышления, мотивации, направленной активности [9].

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления СДВГ: гиперактивность, нарушения внимания, импульсивность.

Адекватная диагностика синдрома дефицита внимания и гиперактивности невозможна без четкого соблюдения критериев диагноза. К ним, согласно DSM-IV, относятся:

- наличие у ребенка дефицита внимания и/или гиперактивности;
- раннее (до 7 лет) появление симптомов и длительность (более 6 мес.) их существования;
- некоторые симптомы наблюдаются и дома, и в школе;
- симптомы не являются проявлением других заболеваний;
- нарушение обучения и социальных функций.

Следует отметить, что наличие нарушений обучения и социальных функций является необходимым критерием для установления диагноза "синдром дефицита внимания и гиперактивности". Кроме того, диагноз синдрома дефицита внимания и гиперактивности может быть поставлен только тогда, когда очевидны трудности в обучении (т. е. не ранее 5-6-летнего возраста).

Согласно DSM-IV, диагноз дефицита внимания может быть установлен при наличии по крайней мере 6 из описанных ниже симптомов. Ребенок имеет дефицит внимания, если он:

- не обращает внимания на детали и допускает ошибки в работе;
- с трудом поддерживает внимание в работе и игре;
- не слушает то, что ему говорят;

- не в состоянии следовать инструкциям;
- не может организовать игру или деятельность;
- имеет сложности в выполнении заданий, требующих длительной концентрации внимания;
- часто теряет вещи;
- часто и легко отвлекается;
- бывает забывчив.

Для диагностики гиперактивности необходимо наличие по крайней мере 5 из перечисленных ниже симптомов. Ребенок гиперактивен, если он:

- совершает суетливые движения руками и ногами;
- часто вскакивает со своего места;
- гиперподвижен в ситуациях, когда гиперподвижность неприемлема;
- не может играть в "тихие" игры;
- всегда находится в движении;
- очень много говорит.

Ребенок импульсивен (т.е. не способен остановиться и подумать, прежде чем заговорить или совершить действие), если он:

- отвечает на вопрос, не выслушав его;
- не может дождаться своей очереди;
- вмешивается в разговоры и игры других.

При неврологическом осмотре ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью или без нее очаговая неврологическая симптоматика, как правило, отсутствует. Могут отмечаться недостаточность тонкой моторики, нарушения реципрокной координации движений и умеренная атаксия. Чаще, чем в общей детской популяции, наблюдаются речевые нарушения [37].

Дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания и гиперактивности необходимо проводить со специфическими нарушениями обучения (дискалькулия, дислексия и др.), астеническими синдромами на фоне интеркуррентных заболеваний, заболеваниями щитовидной железы, олигофренией легкой степени и шизофренией. Дифференциальный диагноз

нередко бывает затруднителен, так как синдром дефицита внимания может сочетаться с рядом других заболеваний и состояний, наиболее часто - с психиатрической патологией (депрессиями, паническими атаками, навязчивыми мыслями и т.д.) [36].

Синдрому дефицита внимания и гиперактивности часто сопутствуют запаздывание процессов созревания высших психических функций и, следовательно, специфические трудности обучения. Нарушение внимания и/или явления гиперактивности - импульсивности приводят к тому, что ребенок школьного возраста при нормальном или высоком интеллекте имеет нарушения навыков чтения и письма, не справляется со школьными заданиями, совершает много ошибок в выполненных работах и не склонен прислушиваться к советам взрослых. У детей с СДВГ проявляются трудности планирования и организации сложных видов деятельности. Большинству из них свойственна слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность. Кроме того, у них возникает неуверенность в себе и проблемы в коммуникациях. Ребенок является источником постоянного беспокойства для окружающих (родителей, педагогов, сверстников), так как вмешивается в чужие разговоры и деятельность, берет чужие вещи, часто ведет себя совершенно непредсказуемо, избыточно реагирует на внешние раздражители (реакция не соответствует ситуации). Такие дети с трудом адаптируются в коллективе, их отчетливое стремление к лидерству не имеет под собой фактического подкрепления. В силу своей нетерпеливости и импульсивности, они часто вступают в конфликты со сверстниками и учителями, что усугубляет имеющиеся нарушения в обучении. Ребенок также не способен предвидеть последствия своего поведения, не признает авторитетов, что может приводить к антиобщественным поступкам [38].

Особенно часто асоциальное поведение наблюдается в подростковом периоде, когда у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью возрастает риск формирования стойких нарушений поведения и агрессивности.

Подросткам с СДВГ свойственно отрицание авторитетов, незрелое и безответственное поведение, нарушение семейных и общественных правил. Они не могут поддерживать определенную поведенческую реакцию на протяжении длительного времени. Для них характерно деструктивное, оппозиционно-вызывающее, а иногда и разрушительное поведение. Из-за непонимания со стороны окружающих у гиперактивного ребенка формируется трудно исправляемая агрессивная модель защитного поведения.

Кроме этого, к подростковому возрасту, повышенная двигательная активность в большинстве случаев исчезает, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются. По результатам исследования Н.Н. Заваденко поведенческие нарушения сохраняются почти у 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз дефицита внимания. Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5–15 минут, затем 3–7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок отвлекается и не реагирует на учителя. Затем умственная деятельность восстанавливается, и ребенок готов к работе в течение 5–15 минут. Дети с СДВГ имеют «мерцающее» сознание, могут «впадать» и «выпадать» из него, особенно при отсутствии двигательной стимуляции. При повреждении вестибулярного аппарата им необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться «в сознании». Для того чтобы сохранить концентрацию внимания, дети применяют адаптивную стратегию: они активизируют центры равновесия при помощи двигательной активности. Например, отклоняясь на стуле назад так, что пола касаются только его задние ножки. Учитель требует, чтобы ученики «сели прямо и не отвлекались». Но для таких детей эти два требования вступают в противоречие. Если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга [16].

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезвычайного истощения организма, с другой – утомление стимулирует

восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей. Чем дольше ребенок работает, тем короче становятся продуктивные периоды и длительнее время отдыха – пока не наступает полное истощение. Тогда для восстановления умственной работоспособности бывает необходим сон. В период «отдыха» мозга ребёнок перестает понимать, осмысливать и перерабатывать поступающую информацию. Она нигде не фиксируется и не задерживается, поэтому ребёнок не помнит, что он в это время делал, не замечает, что были какие-то перерывы в его работе. Умственная утомляемость больше свойственна девочкам, а у мальчиков она проявляется к 7 годам. У девочек также снижен уровень словесно-логического мышления.

Память у детей с СДВГ может быть в норме, но из-за исключительной неустойчивости внимания наблюдаются «пробелы в хорошо усвоенном» материале [33].

Расстройства кратковременной памяти могут обнаруживаться в уменьшении объема запоминания, повышенной тормозимости посторонними раздражителями, замедленном запоминании. При этом усиление мотивации или организация материала даёт компенсаторный эффект, что свидетельствует о сохранности корковой функции в отношении памяти [29].

Повышенная переключаемость с одной деятельности на другую происходит произвольно, без настройки на деятельность и последующего контроля. Ребёнок отвлекается на незначительные звуковые и зрительные стимулы, которые другими сверстниками игнорируются [22].

Тенденция к ярко выраженному снижению внимания наблюдается в непривычных ситуациях, особенно когда необходимо действовать самостоятельно. Дети не проявляют упорства ни во время занятий, ни в играх, не могут досмотреть до конца любимую телепередачу. Переключение внимания при этом отсутствует, поэтому быстро сменяющиеся друг друга виды деятельности осуществляются редуцированно, некачественно и фрагментарно, однако, при указании на ошибки дети стараются их исправить [7].

Фасадные проявления СДВГ с возрастом также могут меняться. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптационных механизмов, что может стать причиной правонарушений. Известно, что у гиперактивных детей рано развивается тяга к алкоголю и наркотическим веществам. В связи с этим данная патология представляет серьезную социальную проблему. Для профилактики подростковой преступности, алкоголизма, наркомании необходимо своевременно выявлять и корректировать детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

У таких детей действительно есть ряд недостатков, которые могут навредить как самому ребенку, так и окружающим, но при правильном отношении и коррекции можно развить сильную и творческую личность. Поскольку дети с СДВГ часто обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и проявляют живой интерес к окружающему. Результаты многочисленных исследований показывают хороший общий интеллект таких детей, но перечисленные особенности их статуса не способствуют его развитию. Среди гиперактивных детей могут быть и одаренные. Так, Д. Эдисон и У. Черчилль относились к гиперактивным детям и считались трудными подростками.

Слабые стороны:

- трудности в концентрации внимания (ребенок не способен сконцентрировать внимание на деталях, например, не обращает внимания на изменение указаний в процессе выполнения задания);
- не может сосредоточиться на выполнении заданий, требующих продолжительной концентрации внимания (такие как домашние задания, хотя, занимаясь тем, что ему нравится, ребенок может быть более внимательным);
- слушает, но не слышит (родителям и учителям приходится повторять по несколько раз);
- не выполняет инструкций и не доводит задания до конца;

- часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий и повседневной деятельности;
- может быть неаккуратен (как в выполнении школьных заданий, так и по отношению к своему внешнему виду);
- отвлекается на посторонние раздражители (после того, как отвлекся, вовсе может забыть, чем занимался);
- нередко проявляет забывчивость в повседневных ситуациях:
- ребенок постоянно вертится на стуле или встает со стула;
- ребенок встает тогда, когда должен сидеть (ходит по классу во время урока);
- болтлив;
- начинает отвечать на вопрос, не дослушав до конца;
- ребенок не может дождаться своей очереди, когда того требует ситуация;
- ребенок мешает другим, вмешиваясь в их разговор или в игру (может раздражать других детей).

Сильные стороны:

- щедрые (даже в ущерб себе);
- отзывчивые (может быть помощником как дома, так и в школе);
- энергичные (активны в спорте и на физкультуре);
- добрые;
- смелые;
- творческие;
- веселые (могут стать центром внимания в кругу детей);
- дружелюбные;
- непосредственные;
- с повышенным чувством справедливости.

У гиперактивных детей присутствуют проблемы с успеваемостью, это так называемые «качели успеваемости». Сегодня ребенок «приносит» домой одни пятерки, а завтра по тем же предметам может получить два. Это очень расстраивает родителей и удивляет учителей. Учителя предполагают, что

ребенок не подготовился сегодня к уроку или попросту незахотел ответить хорошо.

Типичные жалобы родителей детей с СДВГ: «не может собраться, когда делает домашние задания, постоянно отвлекается», «не сообщает, что задали, приходится обзванивать одноклассников», «неорганизованный, постоянно теряет вещи», «дневник весь красный от замечаний учителей». Кроме того, взрослые сообщают специалисту, что ребенка «невозможно ничем увлечь надолго», «сложно дисциплинировать», он «плохо контролирует себя в гневе, вспыльчив, импульсивен», «болезненно реагирует на неудачи». Часто родители отмечают низкую или неравномерную успеваемость ребенка, подчеркивая его в целом хорошие способности. Проблемы в общении с одноклассниками выделяют реже.

Типичные замечания педагогов: «шаловлив», «в классе он то с нами, то ни с нами» (часто отвлекается), «не работает на уроке», «качается на стуле», «постоянно что-то роняет», «мешает вести урок, выкрикивает, громко смеется, вскакивает с места». Кроме того, они отмечают, что ребенок «регулярно не готов к уроку, забывает школьные принадлежности», «делает много ошибок по невнимательности». По собственным данным, около 20 % детей демонстрируют лишь поведенческие нарушения в школе и хорошую, даже высокую, успеваемость.

Типичные комментарии детей с СДВГ: «часто ругают и наказывают, нередко несправедливо», «в школе замечают только мои проступки, а шалости других детей почему-то не видят», «очень долго делаю уроки дома, свободного времени совсем нет», «взрослые постоянно придираются ко мне», «меня не любят». Дети, особенно в начальной школе, великодушнее в оценках взрослых людей (педагогов и родителей), редко на них жалуются.

Анализ возрастной динамики СДВГ показал два всплеска проявления синдрома. Первый отмечается в 5–10 лет и приходится на период подготовки к школе и начало обучения, второй – в 12–15 лет. Это обусловлено динамикой развития высшей нервной деятельности. Возраст 5,5–7 и 9 – 10 лет –

критические периоды для формирования систем мозга, отвечающих за мыслительную деятельность, внимание, память. Д.А. Фарбер отмечает, что к 7 годам происходит смена стадий интеллектуального развития, формируются условия для становления абстрактного мышления и произвольной регуляции деятельности. Активизация СДВГ в 12 – 15 лет совпадает с периодом полового созревания. Гормональный всплеск отражается на особенностях поведения и отношениях к учебе [6].

Неадекватность поведения, социальная дезадаптация, личностные расстройства детей с СДВГ могут стать причиной неудач и во взрослой жизни. Такие люди суетливы, легкоотвлекаемы, нетерпеливы, импульсивны, вспыльчивы, им трудно сосредоточиться на предмете деятельности. У них часто меняется настроение. Трудности планирования деятельности и неорганизованность мешают им в продвижении по службе, в устройстве семейной жизни. Гиперактивные проявления сильной степени выраженности могут в более зрелом возрасте смениться рядом аффективных и личностных расстройств. В то же время своевременная медицинская и психологическая помощь позволяет компенсировать этот недостаток [5].

Важно подчеркнуть, что неприятие обществом гиперактивных детей приводит к развитию у них чувства отверженности, отдаляет их от коллектива, усиливает неуравновешенность, вспыльчивость и нетерпимость к неудачам. Психологическое обследование детей с синдромом у большинства из них выявляет повышенную тревожность, беспокойство, внутреннюю напряженность, чувство страха. Дети с СДВГ в большей степени, чем другие, подвержены депрессивному состоянию, легко расстраиваются из-за неудач [22].

Эмоциональное развитие ребёнка отстает от нормальных показателей данной возрастной группы. Настроение быстро меняется от приподнятого до депрессивного. Иногда возникают беспричинные приступы злости, ярости, гнева, не только по отношению к окружающим, но и к себе самому. Для

ребенка характерны заниженная самооценка, низкий самоконтроль и произвольная регуляция, а также повышенный уровень тревожности [19].

Спокойная обстановка, направления взрослых приводят к тому, что деятельность гиперактивных подростков становится успешной. Эмоции оказывают исключительно сильное влияние на их деятельность. Эмоции средней интенсивности могут её активизировать, однако при дальнейшем повышении эмоционального фона деятельность может быть полностью дезорганизована, а всё только что усвоенное – разрушено [3].

Незнание того, что у ребенка есть функциональные отклонения в работе мозговых структур, и неумение создать ему соответствующий режим обучения и жизни в целом в подростковом возрасте порождают множество проблем в дальнейшем.

Выводы по 1 главе

Результат теоретического обзора проблемы синдрома дефицита внимания и гиперактивности показал, что существует множество подходов к исследованию этого синдрома. Самым распространенным является медицинская точка зрения, что СДВГ – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медикаментозный и психологический диагноз, который может быть поставлен специалистами по достижению ребенком возраста 8 лет в результате специальной диагностики и наблюдения за ребенком в течение не менее 6 месяцев.

Также существует понимание проблемы с точки зрения психолого-педагогической ориентации. На детей с гиперактивностью и дефицитом внимания оказывает очень сильное влияние эмоциональное взаимодействие с родителями и педагогами, которые в старшем дошкольном возрасте являются эталоном поведения и главными экспертами во внеситуативно-личностном общении. Сопутствующие СДВГ нарушения поддаются коррекции, но процесс

улучшения состояний ребенка занимает обычно длительное время и наступает не сразу. Отмечается важность эмоционально насыщенного взаимодействия ребенка с близкими ему людьми, значимость атмосферы семьи как условия закрепления, а в некоторых случаях даже и возникновения гиперактивности как способа поведения ребенка.

Нарушения в поведении ребенка проявляются в период интенсивного формирования высших психических функций и влияют на дальнейшую социальную адаптацию ребенка, а значит на качество его жизни в целом. Поэтому встает вопрос о комплексной профилактике нарушений развития подростков, основанной на динамическом взаимодействии медиков, психологов, педагогов.

Глава 2. Эффективность методов коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности подростков в условиях общеобразовательного учреждения

2.1 Особенности нарушений психического развития у подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности на констатирующем этапе эксперимента

Базой исследования послужил общеобразовательный класс МАОУ СОШ № 15. Обследование проводилось фронтально и индивидуально. Возраст детей – 11-12 лет. Всего в исследовании участвовало 25 подростков. По итогам исследования 17 детей оказались с нормой в развитии, они составили первую группу испытуемых, и 8 – с синдромом дефицита внимания и гиперактивности – они составили вторую группу испытуемых. В дальнейшем именно со второй группой детей велась коррекционная работа, по итогам которой было проведено контрольное исследование и выявлены результаты.

На констатирующем этапе были использованы следующие методики:
Зрительно-моторный гештальт тест Бендер (или Бендер-гештальт тест).

Бендер-гештальт тест входит в основную обойму диагностических тестов, характеризующих невербальный интеллект и перцептивно-моторную координацию. Бендер тест используют для выявления признаков органических поражений головного мозга, для определения уровня интеллектуального развития. Это возможно потому, что графические движения характеризуются наиболее высокой степенью регуляции. Нарушения механизмов пространственного анализа и синтеза в первую очередь отражаются на графических движениях.

Бендер-гештальт-тест имеет широкий спектр применения:

1. Он используется в качестве шкалы определения общего умственного развития.
2. Чувствителен для определения задержки психического развития и умственной отсталости. Применяется для определения готовности к школе и выявления причин неуспеваемости в школе.
3. Он применим для диагностики детей с нарушениями слуха и речи.
4. Очень оперативен. По его результатам можно определить программу дальнейших исследований.
5. Тест не вызывает напряжения и может быть использован в начале обследования.
6. Применим в качестве диагностики, как быстрая отсеивающая процедура детей, имеющих нарушения в зрительно-моторной координации.
7. Есть опыт использования теста в диагностике психопатических отклонений.
8. Есть попытки использования теста в качестве диагностики эмоциональных и личностных нарушений /как проективная методика/.
9. Он может быть применен к детям от 4-х до 13-ти лет и подросткам с тем же ментальным уровнем.

Бендер-тест применяется также в качестве проективной методики исследования личности. При этом исходят из того, что стиль выполнения обследуемыми рисунков позволяет раскрыть особенности их личности.

Испытуемому предлагают скопировать 9 фигур (Приложение 1). Фигура А, которая легко воспринимается как замкнутая фигура на однородном фоне, состоит из соприкасающихся круга и поставленного на вершину квадрата, расположенных вдоль горизонтальной оси. Эта фигура используется для ознакомления с заданием. Фигуры с 1 по 8 применяются для диагностического тестирования и предъявляются испытуемому последовательно. Для копирования используются листы белой нелинованной бумаги (стандартный формат А4). Испытуемому предлагается перерисовать картинки максимально точно, так как их видит ребенок.

Каждый рисунок оценивается по трем параметрам:

- 1) выполнение углов;
- 2) ориентация элементов;
- 3) взаимное расположение элементов.

Результаты представляются в виде суммы баллов по каждой из фигур, по общим тенденциям, а также вычисляется полная сумма баллов.

Тест Тулуз-Пьерона – является одним из вариантов «корректирующей пробы».

Тест первично направлен на изучение свойств внимания (концентрации, устойчивости, переключаемости) и психомоторного темпа, вторично - оценивает точность и надежность переработки информации, волевую регуляцию, личностные характеристики работоспособности и динамику работоспособности во времени.

В тесте Тулуз-Пьерона стимульным материалом являются 8 типов квадратиков, различающихся тем, к какой грани или к какому из углов добавлены черные полукруг или четверть круга. Тестовый бланк состоит из 10 строчек, на которых в случайном порядке расположены все типы используемых квадратиков. В верхнем левом углу бланка изображены квадратики-образцы. В расположенных ниже строчках обследуемый должен находить и зачеркивать квадратики, аналогичные образцам, а остальные – подчеркивать (Приложение 2). Время работы с каждой строчкой ограничено. Дети от 6 лет до 6 класса работают с каждой строчкой 1 минуту. Когда отведенное время истекает, обследуемый должен переходить к следующей строчке, независимо от того, смог он обработать предыдущую до конца или нет.

К преимуществам теста относится его независимость от культурной принадлежности, уровня вербального и социального интеллекта обследуемого, даже существенные речевые и слуховые дефекты не влияют на результативность его выполнения. Задания простые, решаются наглядно, посредством сравнения с образцами. По своему характеру работа с тестом - монотонная, несложная деятельность, требующая постоянного напряжения внимания и волевого усилия. Тест стандартизован на нескольких выборках. Распределение результатов является нормальным. Валидность доказана по

множественным корреляциям с родственными тестами. Прогностическая валидность установлена для оценки успеваемости, технического рисования и способностей к технике. При использовании факторного анализа тест попадает в фактор, объединяющий тесты на перцепцию, внимание, память, воображение, общую остроту ума и сообразительность.

Результаты, полученные на детях, отражают их возрастное психофизиологическое развитие. Скорость выполнения теста связана с возрастным созреванием нервной системы и своих максимальных значений с последующей стабилизацией достигает к 15-18-летнему возрасту.

Еще одно преимущество методики состоит в том, что она фактически является экспресс-методом (занимает не более 15 минут), пригодным для массовых обследований.

Метод диагностики гиперкинетических расстройств у детей - стандартизированный диагностический опросник Вандербильт.

Предложенный метод ставит целью оптимизировать диагностические и лечебно-реабилитационные мероприятия при оказании помощи детям с гиперкинетическими расстройствами (F90 по МКБ-10, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, далее — СДВГ).

Показаниями к применению являются клинические и доклинические формы СДВГ у детей. Однако, окончательный диагноз гиперкинетического расстройства (F90) может быть выставлен только врачом-психиатром.

Диагностический опросник Вандербильт имеет полную версию для заполнения учителем и полную версию для заполнения родителем (приложения 3 и 4).

Опросник содержит оценочные шкалы: дефицита внимания; гиперактивности; импульсивности; оппозиционного поведения; проблемного поведения; тревожно-депрессивной симптоматики; социальной адаптации.

Оценочные критерии дефицита внимания, гиперактивности, импульсивности по содержанию соответствуют критериям «золотого» стандарта ДСМ-IV и дополнены психометрической шкалой.

Оценка проводится по категориям: «никогда», «иногда», «часто», «очень часто», которым в количественном выражении соответствуют баллы «0», «1», «2», «3». Подсчитывается суммарный балл по шкале оценки дефицита внимания. Баллы по оценочным шкалам гиперактивности и импульсивности суммируются.

Шкала социальной адаптации оценивается по категориям: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «иногда трудности», «большие трудности», которым в количественном выражении соответствуют баллы «0», «1», «2», «3», «4». Подсчитывается суммарный балл.

В целом, количественное изменение симптомов СДВГ, протестных и других поведенческих нарушений, а также баллов социальной адаптации позволяет оценить динамику симптомов и эффективность различных медицинских мероприятий на современном научно-методическом уровне.

Проективная методика исследования личности, М.З. Друкаревич – «Несуществующее животное».

Данный метод исследования личности с помощью проективного теста построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка) По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально - «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение, интенция по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление,

приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию.

Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

Испытуемому предлагают придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя. Из имеющейся литературы видно, что процедура обследования не стандартизована. Общепринятой системы оценки рисунка не существует. Теоретические послышки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик. Как и многие другие рисуночные тесты, тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенциалов.

Это одна из наиболее популярных рисуночных методик. Она широко используется отечественными психологами при обследовании детей и

взрослых, больных и здоровых чаще всего в качестве ориентирующей методики, т. е. такой, данные которой позволяют выдвинуть некоторые гипотезы об особенностях личности.

На констатирующем этапе исследования, используя все вышеперечисленные методики, были получены следующие данные (Таблица 1)

Данные в Таблице 1 имеют следующие значения:

- Наличие хронических заболеваний:

Нет	0
Одно	1
Два и более	2

- Статус семьи:

Неполная	1
Полная	2
Многодетная	3

- Возрастная норма по тесту Тулуз-Пьерона:

Высокая	0,97 - 1
Хорошая	0,94 - 0,96
Норма	0,92 - 0,93
Слабая	0,9 - 0,91
Патология	0 - 0,89

- Возрастные нормативы Гештальт-теста Бендера:

Норма для 10 лет	18 - 26
Норма для 11 - 12 лет	15 - 25

- Методика "Несуществующее животное"

Эмоциональная устойчивость	0
Повышенная агрессивность и тревожность	1

- Определение клинической формы СДВГ по опроснику Вандербильт (VdB)

	Девочки 9-11 лет	Мальчики 9 - 11 лет
Дефицит внимания (ДВ)		
Тяжелая	24 - 27	24 -26

Средне-тяжелая	19 - 23	19 - 23
Легкая	14 - 18	14 - 18
Промежуточная	8 - 13	11 - 13
Гиперактивность и импульсивность (ГИ)		
Тяжелая	21 - 25	26 - 28
Средне-тяжелая	18 - 21	20 - 25
Легкая	12 - 17	14 - 19
Промежуточная	6 - 11	8-13

Таблица 1

ФИО учеников	Возраст	Статус семьи	Хр. Заболевания	Тест Бендера	Тест Тулуз-Пьерона	Несуществующее животное	VdV для родителей		Vdb для учителя	
							ДВ	ГИ	ДВ	ГИ
Алабушкина Ника	10	1	1	22	0,92	0	11	3	9	2
Байчурин Даниил	11	2	1	35	0,93	1	7	1	14	7
Борина Александра	11	2	2	18	0,96	0	4	4	6	3
Борцов Александр	11	2	0	38	0,65	1	13	8	12	10
Варганов Архип	11	2	1	34	0,9	1	16	12	22	20
Вечканова Ирина	11	2	0	29	0,96	0	12	3	7	5
Воронцова Анна	11	2	2	18	0,97	0	5	0	6	2
Гатиатулин Роман	11	1	1	19	0,98	0	3	0	8	5
Зубкова Полина	11	2	2	24	0,99	0	2	0	4	0
Крючкова Валерия	11	1	1	25	0,98	0	4	6	4	1
Макаров Евгения	11	2	1	26	0,98	1	13	0	6	4
Мельникова Анна	11	3	2	23	0,93	0	6	2	3	2
Пашков Павел	11	2	0	49	0,95	1	11	13	19	25
Потеряева Анна	11	2	1	26	0,94	0	8	1	13	3
Ситдикова Алина	11	2	2	42	0,93	1	7	6	21	9
Сорокина Виолетта	11	2	1	21	0,96	0	6	1	7	0
Трусов Алексей	12	3	2	26	0,9	0	12	8	13	3
Тряскина Полина	11	2	0	24	0,93	1	6	3	8	1
Фролов Дмитрий	11	1	2	30	0,96	1	6	1	5	0
Хайруллин Вадим	11	2	2	44	0,93	1	17	8	23	19
Хасанов Вадим	11	2	0	31	0,96	1	6	8	9	13
Худяков Вячеслав	11	2	0	25	0,97	0	4	0	11	6
Чуманов Иван	10	2	1	43	0,96	0	8	10	16	27
Шестаков Семен	11	1	1	31	0,93	1	12	2	15	4
Шибakov Матвей	11	2	2	22	0,98	1	2	0	7	0
Сумма	274	47	28	262	9,24	3	77	37	268	171
Среднее, m	10,96	1,88	1,12	26,2	0,924	0,3	7,7	3,7	9,2	4,6
Стандартное отклонение	0,36	0,53	0,78	7,42	0,10	0,48	4,90	3,97	5,53	3,252691
Доверительный интервал, t	0,22	0,33	0,48	4,60	0,06	0,30	3,04	2,46	3,429781	2,016002
Корреляция (ЛИНЕЙН), Коррел, r	0,17	0,424061	0,137938	-0,22238	-0,31917	-0,28412	0,373824	0,545704	0,654647	0,754078

2.2 Программа коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности у подростков в условиях общеобразовательного учреждения

Уникальные характеристики учащихся с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью однозначно затрудняют процесс обучения, и формирование позитивной самооценки, и возможность выразить себя и приобретать определенные учебные навыки. В то же время учет таких особенностей может стать основой для эффективного обучения, и ответственность за поиск методов обучения, способствующих раскрытию потенциала этих учащихся, лежит на взрослых, которые по роду своей деятельности взаимодействуют с гиперактивными детьми. Для этого современным педагогам необходимо иметь дополнительное психологическое образование (курсы переподготовки), либо сотрудничать с психологом, который будет направлять работу учителя, поможет выработать приемы взаимодействия в детском коллективе.

Несмотря на достаточный для обучения уровень развития и готовности к школе, дети с СДВГ зачастую оказываются, по выражению Майкла Гриндера (1995), выброшенными со "школьного конвейера" [25]. Поэтому в условиях современной школы интенсивная работа с детьми данной категории как никогда актуальна и важна.

Существует множество методов, которые могут использоваться при коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Их выбор должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений СДВГ и наличия сопутствующих ему нарушений. При этом подход должен быть «мультимодальным» и сочетать в себе: работу с родителями, работу со школьными педагогами, методы психолого-педагогической коррекции, психотерапии, а также медикаментозное лечение.

Коррекционная работа с гиперактивным подростком должна быть направлена на решение следующих задач:

- Нормализация обстановки в семье подростка. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.
- Развить у подростка чувство ответственности за собственные поступки.
- Научить подростка уважению права окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.
- Добиться повышения у подростка самооценки, уверенности в собственных силах за счёт усвоения им новых навыков, достижений успехов в учёбе и повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей [2].

«Мультимодальное» лечение включает следующие этапы:

- просветительные беседы с подростком, родителями, учителями;
- обучение родителей и учителей поведенческим программам;
- расширение круга общения подростка через посещение различных кружков и секций;
- специальное обучение в случае затруднений с учёбой;
- медикаментозная терапия;
- аутогенная тренировка и суггестивная терапия [24].

Решение вопроса о назначении медикаментозной терапии СДВГ осуществляется индивидуально, а при выборе препарата учитывается его терапевтическая эффективность как в отношении основных проявлений СДВГ, так и сопутствующих ему нарушений.

В ходе многочисленных исследований было показано, что психолого-педагогические методы позволяют достаточно успешно и более длительно корректировать нарушения поведения и трудности в учёбе, чем использование лекарств. Медикаменты назначаются не раньше 6 лет и только по индивидуальным показаниям: в тех случаях, когда нарушения когнитивных функций и отклонения в поведении ребёнка не могут быть преодолены с помощью психолого-педагогических и психотерапевтических методов коррекции [27].

В данной работе для коррекции СДВГ у подростков, обучающихся в условиях общеобразовательного учреждения были использованы авторские психолого-педагогические методы:

- метод замещающего онтогенеза (авт. Семенович А.В., Сиротюк А.Л., Пылаева Н.М., Ахутина Т.В.)
- арт-терапия
- использование фотографии как инструмента оказания психологической помощи.

Форма работы – групповая и, при необходимости, индивидуальная. Занятия проводились в неформальной обстановке.

В данной исследовательской работе одним из методов коррекции СДВГ у подростков был выбран метод замещающего онтогенеза, который был предложен такими известными авторами, как Семенович А.В., Сиротюк А.Л., Пылаева Н.М., Ахутина Т.В. Данный метод направлен на активацию подкорковых образований головного мозга, развитие подкорково-корковых интеграций, меж- и внутри-полушарных связей, формирование оптимального функционального статуса лобных отделов мозга как основы произвольной регуляции ребенка. Используя различные средства психологического воздействия специалисты влияют на мозговую организацию психических процессов. Предполагается активация трех функциональных блоков мозга (теория Лурия А.Р): блока регуляции тонуса и бодрствования («я хочу»); блока приема, переработки и хранения информации («я могу»); блока программирования, регуляции и контроля (лобные отделы мозга, «я должен»). При реализации данного метода в работе за основу была взята программа А.Л. Сиротюк (Приложение 5), включающая комплекс упражнений, направленных на улучшение деятельности нарушенных у детей с СДВГ зон мозга [27]. В нее входят следующие блоки:

1. Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. У ребенка должно появляться ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполняются сидя, стоя,

лежа. Упражнения могут быть направлены на расширение диапазона движений по параметрам: быстрые-медленные, мягкие-жесткие, сильные-слабые, тяжелые-легкие, непрерывные-отрывистые, свободные–с сопротивлением. Целью данного комплекса является преодоление патологических ригидных телесных установок, блоков и зажимов, развитие рефлексии как основы произвольного внимания. Сосредоточенность на ощущениях, попытка их изменять являются способом повышения произвольности поведения, основой развития волевых качеств. Кроме того, стимулируется вся сенсомоторная система ребенка, включая и речь.

Пример: «Половинки», «Лучики», «Травинка на ветру».

2. Дыхательные упражнения – развивают концентрацию внимания, создают основу для произвольной регуляции. Ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный сознательному и активному управлению со стороны человека. Важно обучить ребенка полному дыханию, включающему грудной и брюшной типы, которые выполняются в положениях лежа, сидя и стоя. Дыхание может сочетаться с движениями, воображением (визуализацией). Движения выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз происходит удержание позы.

Пример: Визуализация цвета (надувание разноцветных шариков в животе). Дыхание только через левую и правую ноздрю.

3. Упражнения для глаз и языка – полезны для системы зрения и органов артикуляции, активизируют кровоснабжения головного мозга. Кроме того, сочетания однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка налаживают сенсомоторные взаимодействия, важные в процессе письма, чтения и счета. При выполнении упражнений голова фиксирована. Слежение глазами идет за предметом, расположенным: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя, на уровне переносицы, в положениях лежа, сидя, стоя, с фиксацией в крайних положениях. Удержание взгляда должно быть равным по длительности предшествующему движению.

Пример: слежение по четырем осям и диагоналям, рисование в воздухе знака бесконечности (центр – напротив переносицы).

4. Коррекционные движения тела и пальцев развивают взаимодействие полушарий, снимают синкинезии (добавочные/ошибочные движения) и мышечные зажимы. Центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

Пример: «Лезгинка», «Колечки», «Написание букв на спине, на ладонях».

5. Реципрокные (перекрестные) движения – активизируют образование и миелинизацию нервных путей, связывающих полушария мозга, улучшают деятельность вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Целью данного комплекса является формирование одновременных и реципрокных координаций на основе взаимодействия рук или ног, движений правой и левой половины тела. Упражнения позволяют формировать у ребенка осевые (телесные, органические, оптико-пространственные) вертикальные и горизонтальные сенсомоторные взаимодействия. Среди них наиболее важны следующие: язык – глаза, руки – ноги – дыхательная система, суставно – мышечно – дыхательная система. Согласованные движения глаз, рук, ног, язык позволяют сформировать единый сенсомоторный базис, активирующий (тормозящий) структуры речи, памяти, мышления, рисунок, письмо. Ползание, ходьба – отражение такой системной организации полушарных и межполушарных взаимодействий. У современных детей эти системы часто работают вразнобой.

Пример: упражнение «Руки-ноги». Детям предлагается стоя прыгать на одном месте с одновременными движениями руками и ногами. Цикл повторяется несколько раз.

«Ноги вместе – руки врозь,

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе,

Ноги врозь – руки врозь»

6. Упражнения, предполагающие работу с различными ритмами. Специалист предлагает ребенку прослушать и отстучать, отхлопать ритм, повторить двигательный ритм на рисунке.

7. Визуализация представляет собой репрезентацию в уме несуществующего объекта, явления или события. Образы бывают зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные. Выполнение упражнения обеспечивается деятельностью обоих полушарий головного мозга (что согласовывает их деятельность), задействует образные представления и воображение детей.

Пример: визуализация цвета, геометрических фигур, картин природы.

8. Релаксация – развивает самоконтроль и самосознание.

9. Функциональные упражнения – используются для целенаправленной коррекции дефицитарных функций. Они включают в себя упражнения для развития внимания, произвольности и самоконтроля, элиминации гиперактивности и импульсивности.

10. Коммуникативные упражнения позволяют развивать навыки общения. Индивидуальные упражнения направлены на углубление контакта с собственным телом, выражение состояний и отношений. Парные упражнения способствуют расширению способности чувствовать, понимать и принимать партнера. Групповые упражнения через организацию совместной деятельности развивают навыки взаимодействия в коллективе.

Большое внимание уделяется групповым правилам и ритуалам, поскольку они формируют внутренний контроль.

Программы нейропсихологической коррекции СДВГ эффективны, но имеют свои недостатки. В них относительно мало внимания уделяется раскрытию творческого потенциала детей, повышению их самооценки. Вместе с тем, творчество рассматривается специалистами как одно из основных средств психологической поддержки детей с СДВГ. В связи с этим в данной работе, кроме метод замещающего онтогенеза, были применен метод арт-

терапии, а также использование фотографии как средства развития воображения, мышления и речи у подростков, имеющих СДВГ.

Арт-терапия в широком контексте является методом, использующим творческую деятельность для решения различных психологических задач [18]. К настоящему времени накоплен большой опыт применения арт-терапии в работе с детьми и подростками, имеющими эмоциональные и поведенческие проблемы. Установлено, что творческая деятельность помогает детям с СДВГ развивать навыки общения и способности к контролю над сильными чувствами. Им обычно сложно описать свое состояние словами, рисунки заменяют язык и являются инструментом восприятия, переработки и передачи разных представлений.

Достоинства арт-терапии:

- предоставляет возможность участвовать каждому независимо от возраста и способностей;
- позволяет активизировать внутренние механизмы регуляции, самопомощи и исцеления;
- дает возможность выражать себя в атмосфере доверия, внимания к внутреннему миру человека;
- позволяет испытывать позитивные эмоции, формировать более активную жизненную позицию;
- задействует общение на невербальном уровне;
- является не только средством коррекции, но и развития ребенка (приведения его к состоянию большей зрелости, гармоничности и жизнестойкости), в том числе познавательных и творческих способностей;
- продукты творчества могут использоваться для исследования настроения, состояний, а также для оценки эффективности коррекционных программ;
- показана высокая эффективность использования арт-терапевтических методов для диагностики и коррекции агрессивности детей и подростков.

Методы арт-терапии имеют проективно-символическое содержание. Изобразительные средства позволяют ребенку или подростку безопасно

выражать и объективировать свои чувства в создаваемой им продукции. Это помогает чувства осознавать и контролировать. Для достижения коррекционного эффекта важна психологическая проработка чувств. Подростка следует научить переходить от грубых, хаотичных форм экспрессии к символическим, метафорическим формам изобразительности. Если в жизни подросток не может выплеснуть агрессию, ему помогут специальные игры и упражнения.

Упражнения, направленные на отреагирование агрессии.

1. Манипуляции с глиной: удары кулаком, разминание крупного куска глины, деструкция ранее созданных образов.
2. Техника рисования каракулей (ребенок в течение длительного времени, пока гнев «не остынет», а сам он не устанет) чиркает с закрытыми или открытыми глазами по бумаге круговыми движениями или рисует вихри.
3. «Живопись тела» - ребенок создает на бумаге мазки или отпечатки краски с помощью частей своего тела (ладоней, стоп). Достигается катарсис.
4. Элементы телесно-двигательной и музыкальной терапии.
5. Когда аффект удается «сбить», ребенка стимулируют к вербальному выражению чувств в виде метафорических и поэтических высказываний, ролевых монологов (диалогов), создания катарсического письма с использованием набора эмоционально заряженных слов (фраз), графическому оформлению плаката.
6. Ребенку полезно выразить чувства, фантазии в метафорической визуальной, музыкальной или кинестетической форме (создать цикл рисунков, музыкальную композицию на тему «природные стихии», изобразить огонь в разных, в том числе деструктивных проявлениях).
7. Следует использовать формы активности ребенка, позволяющие ему конструктивно выражать чувства, удовлетворять потребность в признании и самоутверждении вне занятий (спорт).

8. При работе с проявлениями агрессивности важно помочь ребенку овладеть более эффективными механизмами психологической защиты и копинга (замещение, сублимация, фантазирование).

9. Для повышения сниженной у агрессоров самооценки следует выделять позитивные качества личности, моменты успеха в прошлом, настоящем, внешние ресурсы. Техники: «Автопортрет» (абстрактный, реалистический, метафорический), тематические рисунки («Дорогой для меня человек», «Любимый уголок природы», «Приятное сновидение/фантазия»).

10. Целесообразно постепенно вовлекать агрессивных детей в групповую работу, привлекать к созданию совместных арт-проектов [21].

Одной из форм творческого выражения в арт-терапии является фотография. Как правило, в процессе вовлечения подростков в какие-либо занятия всегда возникают трудности. Работа с фотографиями привлекательна для подростков и может использоваться как инструмент оказания психологической помощи.

Коррекционные эффекты фотографии связаны с ее «проективной» природой: выбирая объект для съемки, человек неосознанно «переносит» на него свои потребности и переживания. Использование готовых фотографий позволяет исследовать жизненный опыт. Самостоятельное создание фотографий, которые затем обсуждаются в группе, помогает осознать свои потребности. Применение фотографии стимулирует подростков к словесному описанию своих чувств. Фотоснимки обеспечивают наглядность биографического материала, конкретизируют обстоятельства жизни подростка, его отношения с окружающими.

При создании фотографий участники сами выбирают тему, либо ее предлагает ведущий. Темы: «Прекрасное и безобразное», «Мир взрослых и мир детей», «Любимые уголки города».

Можно организовать съемку в той среде, которая выступает в качестве значимого внешнего ресурса (жанр пейзажной съемки). Жанровая съемка предполагает фотографирование различных моментов городской жизни

и ситуаций, связанных с социальным взаимодействием. Другой вариант - постановочная фотография (в том числе портретный жанр, фотографирование участниками друг друга). Натюрморт связан с выбором неодушевленных объектов, а также построением из них композиций. Изготовление снимков сочетается с созданием фотоколлажей, плакатов, иллюстрированной фотографиейми книжки, рамки для снимка. Можно попросить подростков дома подобрать к ним текст из художественной литературы, поэтических сборников, сочинить историю, «мини-сценарий».

Кроме данных методов коррекции СДВГ, применимых непосредственно к подросткам, родителям и педагогам были предложены рекомендации как наиболее эффективно выстраивать отношения с такими детьми и как организовать учебный процесс в условиях общеобразовательного учреждения в обычных, неспециализированных классах.

Коррекционная работа проводилась с детьми на протяжении 1 учебного года, по окончании которой был проведен контрольный этап диагностики, результаты которого представлены в Таблице 2.

Данные в Таблице 2 имеют следующие значения:

- Наличие хронических заболеваний:

Нет	0
Одно	1
Два и более	2

- Статус семьи:

Неполная	1
Полная	2
Многодетная	3

- Возрастная норма по тесту Тулуз-Пьерона:

Высокая	0,97 - 1
Хорошая	0,94 - 0,96
Норма	0,92 - 0,93
Слабая	0,9 - 0,91

Патология 0 - 0,89

- Возрастные нормативы Гештальт-теста Бендера:

Норма для 10 лет 18 - 26

Норма для 11 - 12 лет 15 - 25

- Методика "Несуществующее животное"

Эмоциональная устойчивость 0

Повышенная агрессивность и тревожность 1

- Определение клинической формы СДВГ по опроснику Вандербильт (VdB)

	Девочки 12 - 14 лет	Мальчики 12 - 14 лет
Дефицит внимания (ДВ)		
Тяжелая	20 - 23	20 - 24
Средне-тяжелая	15 - 19	15 - 19
Легкая	11 - 14	12 - 14
Промежуточная	7 - 10	9 - 11
Гиперактивность и импульсивность (ГИ)		
Тяжелая	20 - 24	19 - 22
Средне-тяжелая	15 - 19	13 - 18
Легкая	10 - 14	9 - 12
Промежуточная	5 - 10	5 - 8

Таблица 2

ФИО учеников	Возраст	Статус семьи	Хр. Заболевания	Тест Бендера	Тест Тулуз-Пьерона	Несущее животное	VdB для родителей		Vdb для учителя	
							ДВ	ГИ	ДВ	ГИ
Алабушкина Ника	11	1	1	26	0,96	0	13	6	12	5
Байчурин Даниил	12	2	1	31	0,98	1	7	0	12	4
Борина Александра	12	2	2	13	0,94	1	5	2	6	4
Борцов Александр	12	2	0	35	0,65	1	10	8	12	5
Варганов Архип	12	2	1	33	0,9	1	17	10	17	12
Вечканова Ирина	12	2	1	26	0,94	0	8	2	6	4
Воронцова Анна	12	2	2	18	0,99	0	2	0	0	0
Гатиатулин Роман	12	1	0	35	0,9	0	7	2	9	3
Зубкова Полина	12	2	2	16	0,98	0	4	0	2	2
Крючкова Валерия	12	1	2	19	0,99	0	4	2	4	0
Макаров Евгения	12	2	2	36	0,97	1	15	4	8	6
Мельникова Анна	12	3	2	23	0,93	0	6	2	4	2
Пашков Павел	12	2	0	38	0,95	1	11	12	20	18
Потеряева Анна	12	2	1	26	0,97	1	2	0	4	1
Ситдикова Алина	12	2	2	42	0,93	1	9	6	16	7
Сорокина Виолетта	12	2	1	16	0,97	0	3	1	2	0
Трусов Алексей	13	3	2	27	0,9	0	16	7	14	6
Тряскина Полина	12	2	1	24	0,98	1	7	4	5	2
Фролов Дмитрий	12	1	2	24	0,98	0	7	3	0	0
Хайруллин Вадим	12	2	1	37	0,95	1	10	9	16	18
Хасанов Вадим	12	2	0	29	0,98	1	5	8	3	8
Худяков Вячеслав	12	2	0	35	0,98	0	7	2	9	6
Чуманов Иван	11	2	1	43	0,96	1	8	11	12	16
Шестаков Семен	12	1	2	23	0,92	0	6	4	11	6
Шибakov Матвей	12	2	2	31	0,98	0	7	3	4	0
Сумма	299	47	31	252	9,23	4	77	32	208	135
Среднее, m	11,96	1,88	1,24	25,2	0,923	0,4	7,7	3,2	8	4
Стандартное отклонение	0,36	0,53	0,78	8,24	0,10	0,52	4,57	3,55	5,31	2,828427
Доверительный интервал, t	0,22	0,33	0,48	5,11	0,06	0,32	2,83	2,20	3,292636	1,753045
Корреляция (ЛИНЕЙН), Коррел, r	0,19	0,424061	0,073226	-0,44875	-0,25372	-0,19194	0,239382	0,640739	0,725955	0,790589

2.3 Эффективность использования программы коррекции нарушений психического развития у подростков с диагнозом СДВГ (контрольный этап эксперимента)

В процессе исследования было проведено два этапа диагностики – констатирующий и контрольный (по окончании коррекционной работы) с одним и тем же набором методик. При комплексном подходе изучения общего состояния детей учитывались также такие факторы, как статус семьи (полная, не полная, многодетная), и наличие или отсутствие хронических заболеваний.

При анализе констатирующего этапа диагностики было выявлено 8 учащихся из 25, имеющих СДВГ. Следовательно, дальнейшая коррекционная работа проводилась именно с данной группой подростков, имеющих синдром.

Анализ результатов исследования невербального интеллекта и перцептивно-моторной координации по тесту Бендера дал следующие результаты (рис. 1)

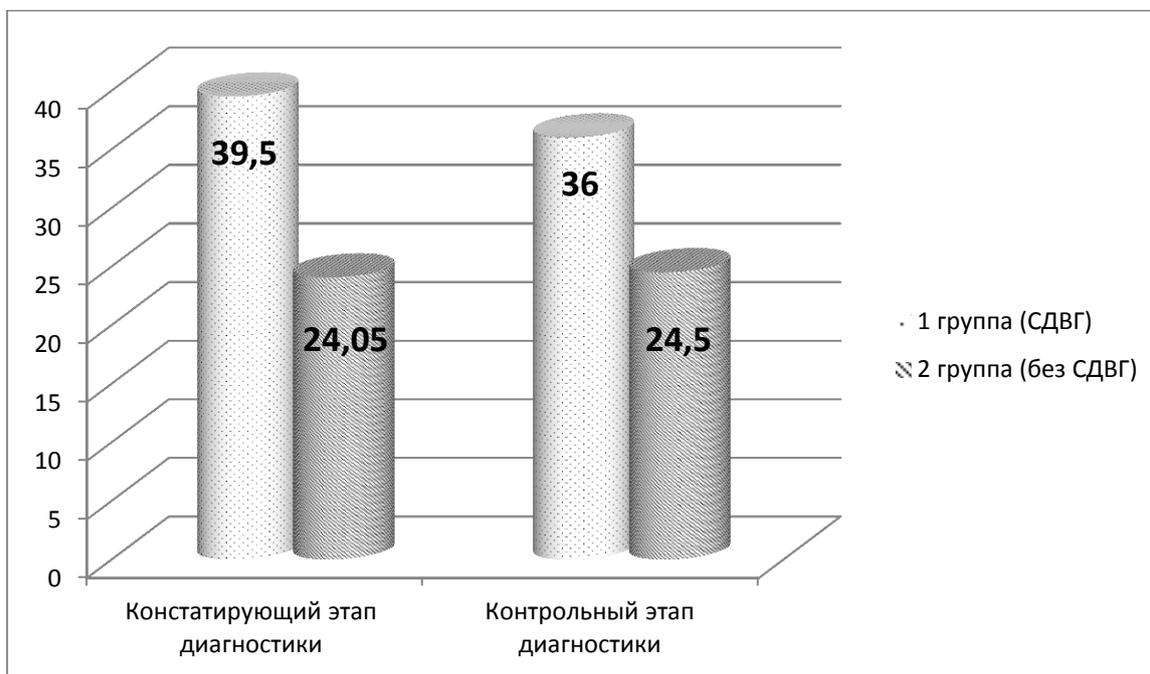


Рис. 1. Степень выраженности невербального интеллекта и перцептивно-моторной координации у подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (по тесту Бендера), балл.

Возрастные нормативы по Гештальт-тесту Бендера для детей 10 лет – 18-25 баллов, для детей 11-12 лет - 15-25 баллов. В группе детей, не имеющих СДВГ, средний показатель значений констатирующего этапа диагностики получился 24,05 баллов, а контрольного – 24,5 баллов. Это свидетельствует о том, что уровень интеллектуального развития у этих детей соответствует возрастной норме, и, в процессе проведения исследования, практически не изменился, хотя прослеживается небольшое снижение – 0,45 балла, что может быть объяснимо ухудшением здоровья подростков.

В группе детей, имеющих СДВГ, средний показатель констатирующего этапа диагностики получился – 39,5 . Это значение существенно отклоняется от возрастной нормы и говорит нам о наличии нарушения механизмов пространственного анализа и синтеза у подростков. По итогам контрольного этапа диагностики мы видим уменьшение показателя на 3,5 балла. Это дает нам возможность сделать вывод о том, что уровень интеллектуального развития у подростков с СДВГ повысился. А, значит, выбранные методы коррекции СДВГ оказались эффективными для данной сферы развития ребенка.

Результаты проведения теста Тулуз-Пьерона по определению работоспособности подростков, изучению свойств внимания (концентрации, устойчивости, переключаемости) показали следующие результаты (рис. 2).

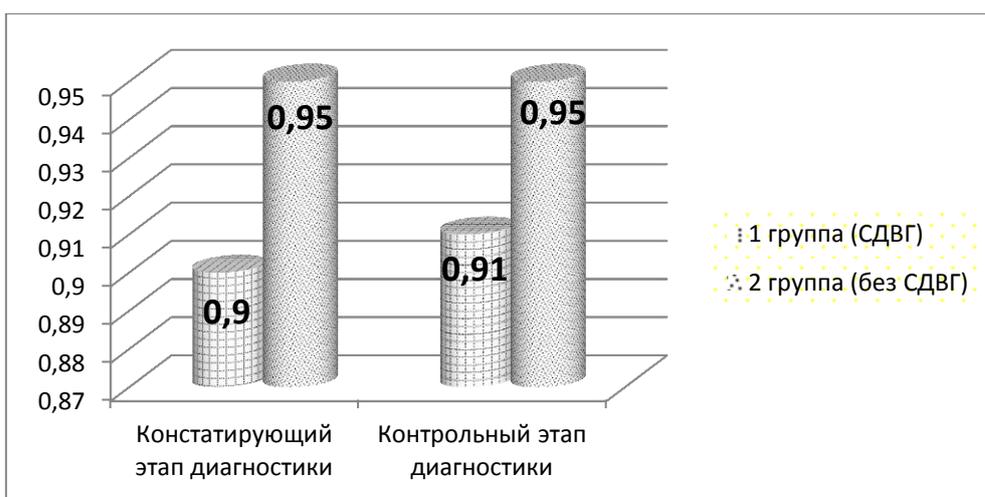


Рис.2. Степень выраженности работоспособности подростков, изучению свойств внимания (концентрации, устойчивости, переключаемости) контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (по тесту Тулуз-Пьерона), балл.

Результаты, полученные на детях, отражают их возрастное психофизиологическое развитие. Для данного возраста (10 -12 лет) возрастная норма по тесту 0,92 – 0,93 балла. На графике видно, что группа детей без СДВГ имеет более высокий средний показатель, как на констатирующем этапе диагностики, так и на контрольном этапе диагностики, что отражает хорошую концентрацию внимания и работоспособность. Напротив, в группе детей с СДВГ этот коэффициент значительно снижен. Согласно нормативам, показатель 0,9 – 0,91 балла характерен для слабой оперативной памяти и низком визуальном мышление. Несмотря на то, что при повторной диагностике наблюдается небольшая динамика роста данного коэффициента на 0,1, достичь до нормы нам не удалось. Можно сделать вывод, что потребность продолжать коррекционную работу с данной группой детей сохраняется, кроме того необходимо увеличить количество упражнений на концентрацию внимания.

Анализ стандартизированного диагностического опросника Вандербильта показал следующие результаты. Отдельно сравнивались результаты родителей и учителя до и после коррекционной работы (рис. 3, 4).

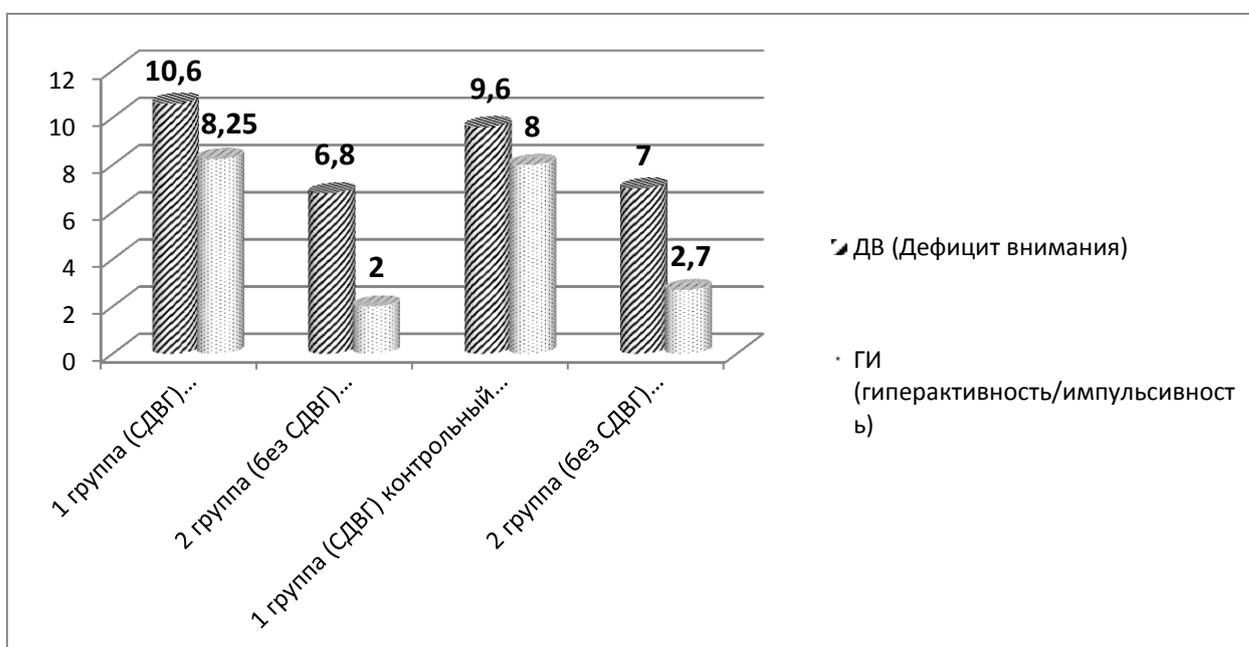


Рис. 3. Степень выраженности дефицита внимания и состояния гиперактивности у подростков в контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (по опроснику Вандербильта для родителей), балл.

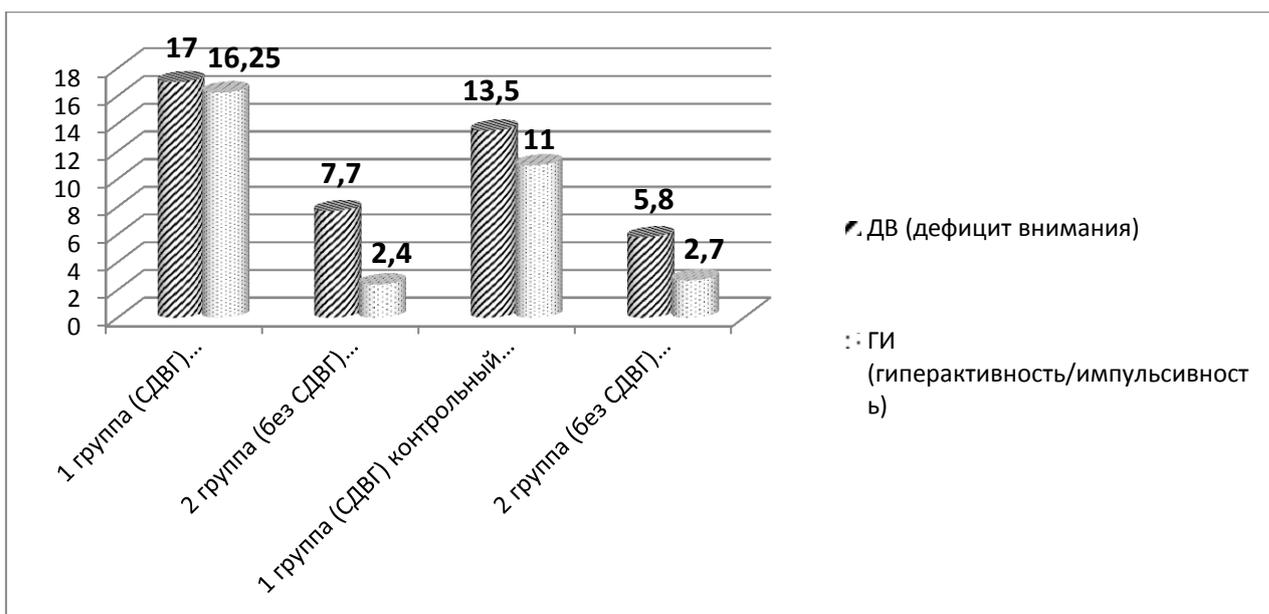


Рис. 4. Степень выраженности дефицита внимания и состояния гиперактивности у подростков в контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (по опроснику Вандербиля для учителя), балл.

В процессе исследовательской работы данный опросник позволил более точно дифференцировать диагноз СДВГ у подростков, объективизировать его, уточнить клиническую форму расстройства и степень тяжести, определить сопутствующие эмоциональные и поведенческие проблемы, а также степень социальной дезадаптации посредством заполнения стандартизированных психометрических шкал родителями и педагогами. На обоих графиках, отражающих результаты анализа опросника Вандербиля видно, что, по мнению, как педагога, так и родителей, показатели в 1 группе детей значительно выше, чем во 2 группе детей, что также подтверждает наличие у обследуемых детей синдрома дефицита внимания и гиперактивности. По итогам контрольного этапа диагностики мы видим некоторое снижение показателей и по шкале дефицита внимания, и по шкале гиперактивности и импульсивности в группе детей с СДВГ, причем как по наблюдениям родителей, так и по мнению учителя. Во 2 группе обследуемых детей безсиндрома эти показатели находятся на значительно низком уровне по сравнению с 1 группой детей. Однако, на контрольном этапе диагностики

значения по шкале дефицита внимания также как и в 1 группе снизились, а по шкале гиперактивности и импульсивности немного возросли, но не достигли уровня, указывающего на СДВГ.

Изучение личности ребенка по методике «Несуществующее животное», выбранный, в первую очередь, для выявления агрессивности и тревожности, показал нам следующее, что у всех детей 1 группы с СДВГ ярко выражена повышенная тревожность, импульсивность и агрессия. Это характеризует подростков как готовых и использующих физическую силу против других лиц, при малейшем возбуждении проявляющих вспыльчивость, резкость, грубость. Такие подростки часто испытывают чувство ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, также проявляют недоверие и осторожность по отношению к людям, и зачастую убеждены, что окружающие намерены причинить вред. Они считают себя плохими людьми, совершающими неправильные поступки, страдают угрызениями совести.

Анализируя рисунки 2 группы обследуемых детей (без СДВГ), можно сказать, что в определенных ситуациях они также могут проявлять негативизм, вербальную и косвенную агрессию, но при этом отсутствуют такие глубокие эмоциональные переживания как у детей в 1 группе.

Контрольный этап диагностики детей по методике «Несуществующее животное», к сожалению, не показала положительной динамики. У всех подростков группы с СДВГ сохраняется состояние тревожности и агрессивности поведения. Это объясняется тем, что для данного возрастного периода вероятность повышенной тревожности не является поведенческим отклонением. Ряд авторов, рассматривая проблему агрессивности как личностнообразованию, считает, что личность должна обладать определённой степенью агрессивности. И. Фурманов указывает, что «в норме» агрессивность является качеством социально приемлемым и даже необходимым [30]. Кроме того, анализ рисунков подростков из 2 группы без СДВГ показал, что у подростков, не имеющих синдром, также существует склонность к агрессивному поведению, гневу и тревожности.

В целом, анализируя диагностические мероприятия и коррекционную работу исследования, мы видим, что у 6 подростков из 8 испытуемых группы с СДВГ наблюдаются явные улучшения результатов, которые проявляются как в школе, так и дома, в общении с родителями, окружающими людьми. Многие педагоги, работающие в классе, отмечают тенденцию к снижению повышенной физической активности, импульсивности, общей расторможенности, учащиеся лучше стали сидеть на уроках, количество замечаний снизилось, а качественный показатель успеваемости повысился.

У одного подростка даже наблюдается положительная динамика общего состояния здоровья.

Выводы по 2 главе

Критериями успешности коррекции СДВГ у подростков могут являться, во-первых, комплексный подход в диагностике поведения ребенка (педагогический, психологический, социологический и медицинский); во-вторых, коррекция, проводимая по трем основным направлениям: подросток-родители-педагоги.

Коррекционная работа с подростковым СДВГ должна носить системный характер. Под системой психокоррекционной помощи мы понимаем создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья подростка, его успешное образование и развитие в ситуациях взаимодействия в образовательной среде и оказания ему поддержки (помощь в кризисной ситуации по разрешению, преодолению его проблем) в ходе реализации данных процессов.

Под психологической диагностикой мы понимаем систему тестов, указывающих на выраженность свойств внимания у детей с СДВГ и гиперактивностью, а также тестов проективного и опосредованного характера (рисунки, опросники родителей, педагогов). В силу особенностей дефицита

внимания актуальным и ведущим становится метод наблюдения и анализа продуктов деятельности подростка.

Максимальный результат коррекционной работы был получен по методике Бендер-гештальт теста, используемого для исследования невербального интеллекта и перцептивно-моторной координации, используемой непосредственно на детях. Разница значений до и после коррекции оказалась $< 3,5$ балла. Минимальный результат был получен по методике «Несуществующее животное», которая не показала положительной динамики. У всех подростков группы с СДВГ сохраняется состояние тревожности и агрессивности поведения. Это объясняется тем, что для данного возрастного периода вероятность повышенной тревожности не является поведенческим отклонением.

Взаимодействие эмоциональных переживаний детей с ответными чувствами родителей является катализатором для пробуждения отзывчивости чувств и помогают более активному вхождению рекомендаций психолога в повседневную жизнь семьи. Создание благоприятной, доверительной атмосферы взаимодействия с родителями и педагогами позволяет изменять психоэмоциональное состояние подростков; преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других; развивать творческую инициативу; создавать «ситуацию успеха» для каждого ребенка; создавать эмоционально-благоприятную атмосферу, способствующую возникновению радостных эмоций, душевного благополучия; оставлять в памяти радостные воспоминания, будить интерес к окружающему, к искусству, к людям.

Заключение

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – самое распространенное психоневрологическое расстройство. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате - заниженной самооценки. Это важнейшая психологическая проблема цивилизованного мира. Доказательством этому является то, что дети с синдромом плохо усваивают школьную программу, не подчиняются общепринятым правилам поведения и часто становятся на преступный путь, с ними в 3 раза чаще происходят различные несчастные случаи, а также они имеют большую вероятность стать зависимыми от вредных привычек, чем дети с нормальным онтогенезом.

В ходе экспериментального исследования мы подтвердили гипотезу и доказали, что специфические особенности психического развития детей с СДВГ поддаются коррекции.

Результаты проведенного исследования позволили нам выявить особенности эмоциональной и познавательной сферы у подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также подобрать необходимые методы коррекции.

Теоретический анализ позволил определить категориальный аппарат работы и концептуальную основу экспериментального исследования. В основу нашей работы были приняты следующие положения.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это дисфункция центральной нервной системы (преимущественно ретикулярной формации головного мозга), проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, а также сложностями обработки экзогенной и эндогенной информации и стимулов. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью, именуемый также гиперкинетическим расстройством, наблюдается у детей в возрасте от 3 до 15 лет.

Одной из характерных особенностей подростков с СДВГ являются нарушения социальной адаптации. У таких детей нарушены отношения со сверстниками и взрослыми. В психическом развитии они отстают от сверстников, но стремятся руководить, ведут себя агрессивно и требовательно. Эмоциональное развитие подростка отстает от нормальных показателей данной возрастной группы, настроение быстро меняется от приподнятого до депрессивного. Вместе с тем гиперактивные дети часто обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и проявляют живой интерес к окружающему. Результаты многочисленных исследований показывают хороший общий интеллект таких детей, но перечисленные особенности их статуса не способствуют его развитию.

Существует множество методик, которые могут использоваться при коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Как правило, у этих детей встречаются разнообразные нарушения, поэтому в каждом случае необходимо использовать целый комплекс психотерапевтических и педагогических приёмов, а при выраженной форме заболевания и медикаментозные средства.

Школьникам с СДВГ свойственен низкий уровень адаптированности, формирование неадекватных механизмов приспособления к обучению в школе, для таких учащихся свойственны нарушения в учебе и поведении. Они испытывают высокую общую тревожность в школе, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, переживают страхи в отношениях с учителями.

Проведенный диагностический анализ с помощью теста «Несуществующее животное» и опросника Вандербильт выявил, что эмоциональная сфера подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности отличается низкой средовой адаптированностью, повышенной тревожностью и агрессивностью.

Исходя из этого, были выбраны наиболее приемлемые методы коррекции эмоциональной-волевой сферы подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности с использованием метода замещающего

онтогенеза и арт-терапии, направленных на увеличение средовой адаптации, снижение тревожности и агрессивности, развития навыков адекватного социального поведения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

В заключении хочется сказать, что только при комплексном подходе к решению проблем обучения подростка с СДВГ можно рассчитывать на снижение его эмоционального напряжения и более полной реализации его потенциала.

Целенаправленная совместная деятельность специалистов и родителей необходима ребенку, которому гораздо легче выполнять единообразные требования взрослых, окружающих его, находиться в едином воспитательном пространстве, чем приспосабливаться к разноречивым, а иногда и взаимоисключающим указаниям, неизбежно приводящим к стрессу.

Библиографический список

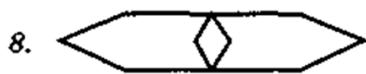
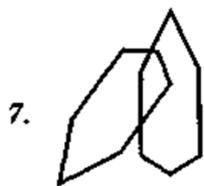
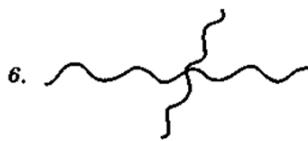
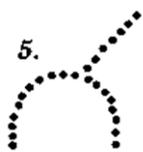
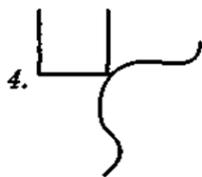
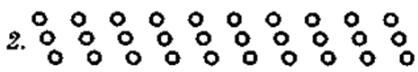
1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.:Академия, 1999
2. Альтхерр П., Берг Л., Вельфль А., Пассольт М. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. М: Академия, 2004
3. Бардиер Г., Ромозан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб.: Стройлеспечать, 1996.
4. Белоусова Е.Д., Никанорова М.Ю. Синдром дефицита внимания/гиперактивности. [Электронный ресурс]//nevromed.ru. 2016. 24 марта. URL:<http://centercep.ru/stati/8-klinicheskaya-psihologiya-i-psihoterapiya/282-sindrom-deficita-vnimanija-giperaktivnosti.html>
5. Болотовский Г. В., Чутко Л. С., Попова И. В. Гиперактивный ребенок. СПб: Омега, 2010.
6. Брызгунов И.П., Знаменская Е.И. Современные представления о легкой дисфункции мозга у детей (вопросы клиники, этиологии, патогенеза и лечения). Медицинский реферативный журнал, 1980, №4, 87.
7. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
8. Брызгунов И.П., Кучма В.Р. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей (вопросы эпидемиологии, этиологии, диагностики, лечения, профилактики и прогноза). М., 1994.
9. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М.: АПН РСФСР, 1960.
10. Григоренко Е.Л. Генетические факторы, влияющие на развитие девиантных форм детского поведения. Дефектология, 1996, №3, 96.
11. Ефименко О.В. Особенности состояния здоровья детей раннего возраста в домах ребёнка: автореф. дисс. канд. мед. наук., М., 1991.
12. Журба Л.Т., Мастюкова Е.М. Минимальная мозговая дисфункция у детей. М.: ВНИИМИ, 1980.

13. Заваденко Н.Н. Вопросы практической педиатрии, 2012, т. 7, №1, 54–62.
14. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. М.: Академия, 2005.
15. Заваденко Н.Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей. Школьный психолог, 2000, №4, 2-6.
16. Заваденко Н.Н. Как понять ребёнка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. Лечебная педагогика и психология. Дефектология, 2000, № 5, 112.
17. Козловская Г. Я. Гиперактивный ребенок. [Электронный ресурс]//www.kistine.ru , 2014. URL: www.kistine.ru/morals/upbringing/upbringing_kozlovskai.htm.
18. Копытин А.И. , Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-центр, 2014.
19. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2002.
20. Маковская Б.Р. Гиперактивность – миф или реальность? [Электронный ресурс]//Психологи на сайте b17.ru URL: <http://www.b17.ru/article/2822>
21. Халецкая О.В., Трошин В.Д. Минимальная дисфункция мозга в детском возрасте. Нижний Новгород, 1995.
22. Мэрфи Д., Пейсли Д., Пардоу Л. Арт-терапевтическая группа для импульсивных детей. М.: Когито-центр, 2006.
23. Никанорова М.Ю. Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2000, №3, 48.
24. Особенности психического развития детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью [Электронный ресурс] // www.bestreferat.ru, 2015. URL: www.bestreferat.ru/referat-148467.html.
25. Политика О.И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. СПб.: Речь, 2005.

- 26.Первый психологический портал г. Пятигорск[Электронный ресурс]// Образование, 17 декабря 2010. URL.:<http://5psy.ru/obrazovanie/razvitie-roznavatelnoie-sferi.html>
- 27.Самсыгина Г.А. Гипоксическое поражение ЦНС у новорождённых детей: клиника, диагностика, лечение .Педиатрия, 1996, №5, 90.
- 28.Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М.: Сфера, 2003.
- 29.Сиротюк А. Детская гиперактивность: причины, рекомендации. Дошкольное воспитание, 2007, № 8, 44-50.
- 30.Тржесоглава З. Легкая дисфункция мозга в детском возрасте. М.: Медицина, 1986.
- 31.Фурманов И А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Мн.: Ильин, 1996.
- 32.Халецкая О.В., Трошин В.Д. Минимальная дисфункция мозга в детском возрасте. Нижний Новгород, 1995.
- 33.Чутко Л.С., Пальчик А.Б., Кропотов Ю.Д. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью у детей и подростков. СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004
- 34.Шагров Л.Л., ФарковаА.А.Синдром дефицита внимания и гиперактивности. [Электронный ресурс]// VIII Международная студенческая электронная научная конференция "СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ 2016". URL: <https://www.scienceforum.ru/2016/1434/17477>
- 35.Яременко Б.Р., Яременко А.Б., Горяинова Т.Б. Дисфункции головного мозга у детей. СПб.: Салит – Медкнига, 2002.
- 36.Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с минимальными мозговыми дисфункциями. СПб, 1997.
- 37.Amen D.G., Carmichael B.D. High-resolution brain SPECT imaging in ADHD. AnnClinPsychiatry 1997; 9: 2: 81-86.

38. Faraone S.V., Biederman J. Neurobiology of attention deficit hyperactivity disorder. *Biol Psychiatry* 1998; 44: 10: 951-958.
39. Pliska S.R. Comorbidity of ADHD with psychiatric disorders: an overview. *J Clin Psychiatry* 1998; 59: 7: 50-58.
40. Purvis K.L., Tannock R. Language abilities in children with attention deficit hyperactivity disorder, reading disabilities, and normal controls. *J Abnorm Child Psychol* 1997; 25: 2: 133-144.
41. Willens T.E., Biedermann J., Mick E. et al. Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in association with early onset substance use disorder. *J Nerv Ment Dis* 1997; 185: 8: 475-482
42. Weinstein C.S., Apfel R.J., Weinstein S.R. Description of mothers with ADHD with children with ADHD. *Psychiatry* 1998; 61: 1: 12-19.

Стимульный материал к Бендер-тесту



ТЕСТ ТУЛУЗ-ПЬЕРОНА

Бланк ответов

Обследуемый _____

ПРОБА



Ждите указаний!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



СПАСИБО

Диагностический опросник Вандербильт для заполнения родителями

Дата _____

Ф.И.О. ребенка _____

Ф.И.О. того, кто заполнял опросник _____

Инструкция: Пожалуйста, оцените поведение ребенка с помощью приведенного опросника. При оценке ориентируйтесь на наиболее типичное поведение ребенка в течение последних шести месяцев в сравнении с поведением сверстников. Нужную цифру обведите.

№	Симптомы	Никогда	Иногда	Часто	Очень часто
1.	Неспособен внимательно следить за деталями, делает нелепые ошибки в заданиях	0	1	2	3
2.	Имеет трудности в выполнении заданий или игровой деятельности, которые требуют сосредоточенного внимания	0	1	2	3
3.	Не слушает, когда к нему обращаются	0	1	2	3
4.	Не заканчивает начатого занятия (непреднамеренно и не ввиду низкого интеллекта)	0	1	2	3
5.	Несобран, неорганизован	0	1	2	3
6.	Избегает, не любит или не хочет соглашаться выполнять заданий, которые требуют повышенного внимания и умственного напряжения	0	1	2	3
7.	Путает расписание, теряет вещи, необходимые для выполнения заданий или какой-либо деятельности (игрушки, книги, карандаши и т. п.)	0	1	2	3
8.	Легко отвлекается на все, что происходит вокруг	0	1	2	3
9.	Забывает выполнять каждодневные процедуры (почистить зубы и т. п.)	0	1	2	3
10.	Беспокойно двигает руками или ногами, ерзает на месте	0	1	2	3
11.	Покидает свое место в классе или в другом месте, не может усидеть.	0	1	2	3
12.	Начинает бегать и карабкаться куда-то, когда это неуместно	0	1	2	3
13.	Не может тихо играть, неадекватно шумен	0	1	2	3
14.	Действует как «заведенный», как будто к нему приделан «моторчик»	0	1	2	3
15.	Чрезмерно разговорчивый, без учета социальных ограничений	0	1	2	3
16.	Выпаливает ответы до того, как завершены вопросы	0	1	2	3
17.	Не способен стоять в очередях, дожидаться своей очереди	0	1	2	3
18.	Перебивает других или вмешивается в разговоры или занятия других	0	1	2	3
19.	Вступает в конфликты со взрослыми	0	1	2	3
20.	Теряет самоконтроль, склонен к эмоциональным	0	1	2	3

	«взрываю»				
21.	Не слушается и отказывается подчиняться установленным правилам взрослых	0	1	2	3
22.	Поступает наперекор другим	0	1	2	3
23.	Обвиняет других в своих ошибках и поведенческих проблемах	0	1	2	3
24.	Стремится добиться своего, легко «выходит из себя»	0	1	2	3
25.	Злой и раздражительный	0	1	2	3
26.	Не забывает обид, стремится отомстить	0	1	2	3
27.	Угрожает и шантажирует других	0	1	2	3
28.	Г рубит взрослым и употребляет нецензурные слова	0	1	2	3
29.	Обманывает, чтобы избежать наказания	0	1	2	3
30.	Пропускает уроки без разрешения	0	1	2	3
31.	Агрессивный, драчливый, склонен к физической расправе над животными и другими людьми	0	1	2	3
32.	Намеренно портит свои вещи и вещи других	0	1	2	3
33.	Имеет серьезные поведенческие проступки (кражи, нападения, вынос вещей из дома и т. п.)	0	1	2	3
34.	Робкий, боязливый, тревожный	0	1	2	3
35.	Боится пробовать делать что-то новое из-за страха, что не получится или совершить ошибку	0	1	2	3
36.	Недооценивает себя, ощущает себя хуже других	0	1	2	3
37.	Обвиняет себя, чувствует себя виноватым	0	1	2	3
38.	Ощущает себя ненужным, жалуется «никто не любит меня»	0	1	2	3
39.	Грустный, несчастливый или удрученный	0	1	2	3
40.	Неуверенный и слишком сомневающийся	0	1	2	3

	Успешность	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Иногда трудности	Большитрудности
41.	Общая оценка успешности в жизни	1	2	3	4	5
42.	Чтение	1	2	3	4	5
43.	Письмо	1	2	3	4	5
44.	Математика	1	2	3	4	5
45.	Отношения с родителями	1	2	3	4	5
46.	Отношения с братьями/сестрами	1	2	3	4	5
47.	Отношения с ровесниками	1	2	3	4	5
48.	Участие в групповых (командных) играх	1	2	3	4	5
49.	Самоорганизация	1	2	3	4	5
50.	Выполнение указаний взрослых	1	2	3	4	5

ПРОГРАММА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Коррекционно-развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, дефектологов, а также родителей), работающих с гиперактивными детьми. Программа может состоять из 12 - 16 занятий. Проводить их нужно до тех пор, пока не будет достигнут результат.

При соблюдении режима проведения - 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 2 месяца.

Время проведения - 50-60 минут.

Оптимальное число участников группы - 4-6 человек.

Возраст - 6-12 лет.

Занятия могут проходить как в микрогруппах, так и индивидуально.

В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции СДВГ.

В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Клюевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

Структура занятия:

растяжка - 4-5 минут;

дыхательное упражнение - 3-4 минут;

глазодвигательное упражнение - 3-4 минуты;

упражнения для развития мелкой моторики рук - 10 минут;

функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля),

коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии - 20- 25 минут;

релаксация - 4-5 минут.

Занятие 1

1. Растяжка "Половинка".

Цель: оптимизация тонуса мышц.

И.п. - сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

2. Дыхательное упражнение.

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным(вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

о "Колечко".

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

о "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

5. Функциональное упражнение "Послушать тишину".

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

И.п. - сидя на полу. Закрывает глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

6. Функциональное упражнение с правилами "Костер".

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора.

По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

7. Функциональное упражнение "Море волнуется...".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы.

Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Ототри!" упражнение продолжается.

8. Релаксация "Поза покоя".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Занятие 2

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему

движению. При отработке глагодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

о Упражнение "Колечко".

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

5. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный"(старинная игра).

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

"Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак.
А если не треугольный,
То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

6. Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация).

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

7. Когнитивное упражнение "Визуализация цвета".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

8. Релаксация "Кулачки".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

Занятие 3

1. Растяжка.

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание.

Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и "волне" его дыхания можно легко определить "зажатые" места.

Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или "размять" икры ног и т. д.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И. п. - сидя на полу.

о Упражнение "Колечко".

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

5. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

"Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)

Крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются:

"Гу-гу-гу - крышечка и т. д."

6. Функциональное упражнение "Черепаша".

Цель: развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

7. Когнитивное упражнение "Движение".

Цель: формирование двигательной памяти.

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

8. Релаксация "Олени".

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Инструктор: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко".

Занятие 4

1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

5. Когнитивное упражнение "Ритм".

Цель: ритмирование правого полушария.

И.п. - сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2-3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в

процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 - правой рукой, 2 - левой рукой, 3 - одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

6. Коммуникативное упражнение "Маска".

Цель: эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Загораем".

Цель: расслабление мышц ног.

Инструктор: "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

Занятие 5

1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Усложнение - упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

5. Функциональное упражнение "Крик в пустыне".

Цель: элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги "по-турецки", и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

6. Функциональное упражнение "Дракон".

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок - это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Штанга".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены!

Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

Занятие 6

1. Растяжка "Медуза".

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу.

о Упражнение "Колечко".

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Замок".

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

5. Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта".

И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить его целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

6. Коммуникативное упражнение "Головомяч".

Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

8. Релаксация "Кораблик".

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструктор: "Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Стало палубу качать!
 Ногу к палубе прижать!
 Крепче ногу прижимаем,
 А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,
 А теперь немного лени...
 Напряженье улетело,
 И расслаблено все тело...
 Наши мышцы не устали
 И еще послушней стали.
 Дышится легко, ровно, глубоко..."

Занятие 7

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темное, затем только светлое.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.
 о Упражнение "Ухо-нос".

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Замок".

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в паре.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация человека".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

6. Коммуникативное упражнение с правилами "Скала".

Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают "скалу", принимая различные позы, опираясь друг на друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора "Скала готова? Замри!" альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не "сорваться". Он может держаться за скалу, шагая по выступу. Все участники упражнения могут поочередно выступить в роли альпиниста.

7. Коммуникативное упражнение "Золотая рыбка".

Цель: развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бедрами, ногами. Это - сеть. Водящий "золотая рыбка" стоит в кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача сети - не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, то дети ему помогают.

8. Функциональное упражнение "Буратино".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге. Цикл прыжков повторить несколько раз.

9. Релаксация "Любопытная Варвара".

Цель: расслабление мышц шеи.

а) инструктор: "Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону.

Вдох - пауза, выдох - пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена".

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) инструктор: "Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

в) инструктор: "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз -

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно -

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена".

Занятие 8

1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф.

Вдох.

На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз

необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.
Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Лезгинка".

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладони).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

5. Когнитивное упражнение "Ритм по кругу".

Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе).

Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом". Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо.

Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры.

Возможные пути усложнения задачи:

- удлинение и усложнение ритма,
- отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие и громкие.

6. Функциональное упражнение "Парад".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле хлопок руками на счет "раз",
во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",
в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок)-два-три-четыре.
 Раз-два (хлопок)-три-четыре,
 Раз-два-три (хлопок)-четыре.
 Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

7. Функциональное упражнение "Каратист".

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

8. Функциональное упражнение "Пчелка".

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.

По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

9. Релаксация "Шарик".

Цель: расслабление мышц живота.

Инструктор: "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

Занятие 9

Краткий конспект занятия

1. Растяжка "Травинка на ветру".

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

Инструктор: "Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)".

2. Дыхательное упражнение.

И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Лезгинка".

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

5. Коммуникативное упражнение "Неожиданные картинки".

Цель: развитие взаимоотношения со сверстниками.

Участники садятся в круг и получают восковые мелки и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получат картинку, которую начали рисовать. Каждый

участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур".

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

7. Когнитивное упражнение "Перекрестное марширование".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом этапе - односторонние.

Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

8. Функциональное упражнение с правилами "Шалуны".

Цель: развитие произвольной регуляции.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыряться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

9. Релаксация "Пляж".

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. - лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит.

Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие 10

1. Растяжка "Дерево".

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на коленях или на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз.

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И. п. - сидя на полу. Усложнение-упражнения выполняются с закрытыми глазами.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

5. Функциональное упражнение "Что исчезло?".

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и

запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

6. Когнитивное упражнение "Фотография".

Цель: эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

7. Когнитивное упражнение "Мельница".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

8. Коммуникативное упражнение "Сиамские близнецы".

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

9. Релаксация "Огонь и лед".

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора "огонь" дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде "лед" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Занятие 11

1. Растяжка "Подвески".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с закрытыми глазами.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

5. Функциональное упражнение "Кто летает?".

Цель: развитие концентрации внимания.

Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку.

Ребенок, который не удержался, поднял руку не во время, должен заплатить фант и купить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация перемещений".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

7. Коммуникативное упражнение "Сороконожка".

Цель: развитие навыков взаимодействия со сверстниками

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

По команде инструктора "Сороконожка" начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить "Сороконожку".

8. Коммуникативное упражнение с правилами "Путаница".

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в круге.

9. Релаксация "Ковер-самолет".

Инструктор: "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".

Занятие 12

1. Растяжка "Снеговик".

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег.

Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая больная энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о Упражнение "Сова".

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова

у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Функциональное упражнение "Что слышно?".

Цель: развитие концентрации внимания.

И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали.

Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация Волшебника".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно "слушать" ответы Волшебника. Он может рассказать необычайную историю.

7. Функциональное упражнение "Рубка дров".

Цель: элиминация агрессии.

И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

8. Коммуникативное упражнение "Тачка".

Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

9. Релаксация "Раскачивающееся дерево".

И.п. - стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Занятие 13

1. Растяжка "Кошка". Каждый участник должен встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе.

Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить.

Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны.

Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить "хве".

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

о Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о Упражнение "Сова".

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Функциональное упражнение "Считалочки-бормоталочки".

Цель: развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: "Идет бычок, качается". Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова "идет бычок", а слово "качается" произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово "идет", а слова "бычок, качается" произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

Идет бычок, качается.
Идет бычок (хлопок).
Идет (хлопок) - (хлопок).
(Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Возможные варианты считалочек-бормоталочек:

Ехал грека через реку.
Ехал грека через (хлопок).
Ехал грека (хлопок) - (хлопок).
Ехал (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
(Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - сапожек.
Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - (хлопок).
Подарил - утенку - ежик - пару - (хлопок) - (хлопок).
Подарил - утенку - ежик - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
Подарил - утенку - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
Подарил - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
(Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Коммуникативное упражнение с правилами "Животные".

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д.

Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и "превращаются" в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д.

Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех "животных", объединяясь в родственные группы.

Нашедшие друг друга "собаки", "коровы", "кошки" берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

7. Функциональное упражнение "Тух-тиби-дух".

Цель: элиминация агрессии. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

8. Функциональное упражнение "Танцы-противоположности".

Цель: элиминация агрессии и импульсивности.

Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой - веселый. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый - трусливый, спокойный - агрессивный, злой - добрый.

9. Релаксация "Море".

И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе большую волну).

По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук).

За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед).

Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).

Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).

Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются).

Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

Занятие 14

1. Растяжка "Половинка".

И.п. - сидя на полу.

2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая болезненная энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И. п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

о "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о Упражнение "Сова".

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Когнитивное упражнение "Визуализация водопада".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад.

Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

6. Коммуникативное упражнение с правилами "Хвасталки".

Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения - рассказывать не всей группе в целом, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали "хвасталку", должен сказать: "Я рад за тебя!", и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

7. Функциональное упражнение "Шалуны".

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыраться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

8. Коммуникативное упражнение "Компас".

Цель: элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети выстраиваются друг за другом "паровозиком" и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий "компас" идет самый первый с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он должен нести группу, чтобы все находились в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли

ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

9. Релаксация "Парусник".

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом:

Встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести.

Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Инструктор: "Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад).

Ветер утих и парус "сник" (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)".

Усложнение -ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Занятие 15

1. Растяжка "Лучики". И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

2. Дыхательное упражнение. И.п. - сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите, - все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем - только светлое.

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала

прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о Упражнение "Сова".

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекают среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

5. Функциональное упражнение "Птенцы".

Цель: развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности. Участники садятся в круг.

Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз.

Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо.

Задача птиц-родителей определить пищущего птенца. Этот птенец может поднять голову.

Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например котят, ягнят и т.д.

6. Когнитивное упражнение "Визуализация волшебной восьмерки".

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

7. Когнитивное упражнение "Зашифрованное предложение".

Цель: формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия. И.п. - сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: "Дети играли во дворе". Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку "хве": "Де(хве)ти(хве) иг(хве)ра(хве)ли(хве) во(х-ве) дво(хве)ре(хве)".

8. Коммуникативное упражнение с правилами "Принц-на-цыпочках".

Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (принцесса-на-цыпочках) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники упражнения.

В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

9. Релаксация "Потянулись - сломались".

И. п. - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструктор: "Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)..."

А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол...

Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его".

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:

- показать разницу между выполнением команды "опустить кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае);
- когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Занятие 16

1. Растяжка "Звезда".

И.п. - сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе "звезды". Ребенку предлагается изобразить своим телом "звезду", слегка разведя руки и ноги, а затем - выполнить растяжки. Ребенок должен выполнить сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

2. Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание".

Инструктор: "Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма,

долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох - пауза".

3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

И.п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о Упражнение "Лезгинка".

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

о Упражнение "Массаж ушных раковин".

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о Упражнение "Паровозик".

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о Упражнение "Рисующий слон".

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о Упражнение "Сова".

5.Когнитивное упражнение "Пуантизм".

Цель: формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии. И.п. - сидя на полу.

Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

6.Коммуникативное упражнение "Мост дружбы".

Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ладошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы "построить" мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая "мост дружбы".

7.Коммуникативное упражнение "Распускающийся бутон".

Цель: развитие навыков совместной деятельности и двигатель-ного контроля, элиминация импульсивности. Участники разбиваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Для усложнения упражнения можно попробовать составлять бутоны большего размера.

8. Релаксация "Росток".

И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Инструктор: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста".

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" - медленно выпрямляются ноги,

"два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки",

"три" - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам),

"четыре" - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову,

"пять" - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10-20 "стадий".

После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению "Потянулись - сломались".
Упражнение "Аист"

(На преодоление расторможенности и тренировку усидчивости)

Ведущий предлагает детям изобразить аиста, который стоит на одной ноге: встав на одну ногу, простоять, проговаривая одновременно стихотворение:

- Аист-птица, аист-птица,

Что тебе ночами снится?

- Мне болотные лягушки!

- А еще?

- Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и всё!

Пора ходить! Дети ходят на месте. Затем дети декламируют стихотворение, повторяя за "аистом" все движения (машут "крыльями"):

Аист, аист, длинноногий

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает (дети стоят на месте):

- Топай правой ногой,

Топай левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой ногой,

После правой ногой,

После левой ногой,

Вот тогда придешь домой.

Упражнение "Цап!"

(Пальчиковая игротерапия)

Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:

Кто под крышей?

Кошки, мышки,

Зайцы и зайчишки.

Папа, мама, жаба: цап!

Услышав слово "цап", нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося

Упражнение "Звуки прибоя" (На релаксацию)

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.

Ведущий: "Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине).

Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая,
луч солнца коснулся левой ноги - нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух.

Вдох - выдох, обе ноги теплые, это приятно.

Луч солнца коснулся живота и груди - становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух.

Луч солнца коснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся...

Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать..."

Упражнение "Кораблик"

(На развитие умения регулировать мышечный тонус)

Ведущий объясняет, дети выполняют движения: "Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу влево - прижмите к полу правую ногу. Правая нога напряжена, левая расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабились!

Качнуло в правую сторону - прижимаем левую ногу. Напряжена левая нога, правая нога расслаблена. Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем".

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Ведущий обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

Упражнение "Сосед, подними руку!" (На тренировку сосредоточенности)

Играющие стоя или сидя образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: "Руки!" Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть), не меняя положения. А оба соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа - левую, сосед слева - правую, то есть ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, то есть поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

Упражнение "Сломанная кукла"

(На развитие мышечной саморегуляции)

Ведущий объясняет детям: "Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потрясите всеми разломанными частями одновременно.

А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки - медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на

месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Всё - куклу починили вы сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!"

Упражнение "Дерево" (На релаксацию)

Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: "Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи.

Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру".

Упражнение "Буратино" (На преодоление расторможенности)

Вместе с ведущим дети выполняют движения одновременно с проговариванием стихотворения:

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три - нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Игра "Пуговицы" (На развитие внимания)

Играют по двое. Перед каждым игроком лежит набор пуговиц (наборы у обоих игроков абсолютно одинаковые, внутри одного набора ни одна пуговица не повторяется).

От количества пуговиц в наборе зависит уровень сложности: чем сложнее игра, тем больше используется пуговиц. Для начала можно взять три пуговицы. У каждого игрока есть игровое поле, представляющее собой квадрат, разделенный на клетки. Чем больше клеток в квадрате, тем сложнее игра.

Для начала берется игровое поле две на две клетки. Начинаящий игру выставляет на своем поле три пуговицы. Второй участник должен посмотреть на расположение пуговиц и запомнить, где какая лежит, после чего первый игрок накрывает свое игровое поле листком бумаги, а второй должен выбрать из своего набора пуговиц необходимые и расставить их соответствующим образом на своем игровом поле. Затем первый игрок открывает свое игровое поле, и оба проверяют правильность выполнения задания. Время запоминания - 30 секунд.

В первый раз ребята могут не справиться с игрой, им необходимы средства овладения произвольным вниманием и запоминанием. В качестве таких средств выбраны указующий жест и развернутое речевое описание объектов и их пространственного расположения. Некоторые дети еще не владеют понятиями "левый", "правый", "вверх", "вниз". Вначале ребенок объясняет вслух, через некоторое время шепотом, а потом про себя. Затем достаточно просто указания на пуговицу.

Упражнение "Оловянный солдатик"

(На развитие саморегуляции)

Ведущий объясняет детям: "Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы - стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!"

Упражнение "Муха"

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение "Лимон"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение "Воздушный шар"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Игра " Ералаш "

Цель игры: развитие устойчивости, концентрации и объёма внимание, успокоение возбудимости ребёнка.

Ход игры. Строки стихотворения разделены на две части. Первые слова каждой строчки написаны слева, а продолжение - справа. Но всё перепуталось, получается бессмыслица. Ты должен как можно быстрее расставить все по своим местам, чтобы каждая часть стихотворения оказалась на своём месте по смыслу написанного.

Уничтожь ералаш !

Вариант 1.

Злой кабан Сидел на ветке
 Пароход томился В клетке
 Соловей Точил клыки
 Дикобраз Давал гудки
 Кошка физику учила
 Маша хвостик свой ловила
 Буратино шил себе штаны
 Портной все поел блины
 Ёж накрыт к обеду был
 Чиж усами шевелил
 Рак летал под облаками
 Стол гонялся за мышами
 Чайник прыгал во дворе
 Мальчик булькал на костре

На выполнение задания даётся 5 минут.

Правильный ответ.

Злой кабан точил клыки,
 Пароход давал гудки,
 Соловей сидел на ветке,
 Дикобраз томился в клетке,
 Кошка хвостик свой ловила,
 Маша физику учила,
 Буратино все поел блины.
 Портной сшил себе штаны.
 Ёж гонялся за мышами.
 Чиж летал под облаками.
 Рак усами шевелил,
 Стол накрыт к обеду был,
 Чайник булькал на костре,
 Мальчик прыгал во дворе

Вариант 2

Огурцы играют в прятки
 Мальши растут на грядке

Мушкетёры спят в овраге
 Поросята точат шпаги
 Раки в цирк бегут ватагой
 Дети дремлют под корягой
 Волки плавают по дну
 Щуки воют на луну
 Это что за ералаш
 Заточите карандаш!
 Я приказываю Вам
 Всё расставить по местам!

Правильный ответ.

Малыши играют в прятки,
 Огурцы растут на грядке,
 Поросята спят в овраге,
 Мушкетеры точат шпаги.
 Дети в цирк бегут ватагой.
 Раки дремлют под корягой.
 Щуки плавают по дну.
 Волки воют на луну.

УПРАЖНЕНИЕ: Задачки на внимательность и сообразительность.

1. В нашем классе два Ивана,
 Две Татьяны,
 Две Светланы,
 Три Катюши,
 Три Галины,
 Пять Андреев,
 три Полины,
 Восемь Львов,
 четыре Саши,
 Пять Ирин и две Наташи.
 И всего один Виталий.
 Сколько всех вы насчитали?

Итак, я повторю стихотворение, а ты должен успеть сосчитать, сколько учеников в классе. Ребёнку можно разрешить записать цифры, а при необходимости можно подсказать.

Послушайте продолжение стихотворения и скажите, сколько ребят получили " пятёрки " ?

Вот отметки по контрольной:
 Получили " пять " все Саши,
 Иры. Кати и Наташи,

3. Сколько ребят получили " четвёрки " ?

По " четверке " - Тани, Гали, Львы, Полины и Виталий.

4. Сколько ребят получили " тройки " ?

Остальные все Иваны,

- Все Андреи и Степаны -
Получили только " тройки ".
5. А кому достались " двойки " ?

Народная задачка на внимательность и сообразительность.

Прилетели галки, сели на палки.
Если на каждой палке сядет походной галке.
То для одной галки не хватит палки.
Если же на каждой палке сядет по две галки.
То одна из палок будет без галок.

ЗАДАНИЕ: Сколько было галок?

Сколько было палок ?

Примечание: Ребенок может использовать любые средства для того, чтобы разобраться в задаче; например, нарисовать возможные варианты.

Правильный ответ: 4 галки и 3 палки.

Задачка " Зайцы и морковки "

К двум зайчатам в час обеда
Прискакали три соседа
В огороде зайцы сели
И по три морковки съели.

Задание: Кто считать, ребята, ловок,
Сколько съедено морковок ?

Большая семья.

Мы - большая семья,
Самый младший - это я!
Сразу нас не перечесть
Маня есть и Ваня есть.
Юра, Шура, Клаша, Саша,
И Наташа тоже наша.
Мы по улице идём -
Говорят, что детский дом!

ЗАДАНИЕ: Посчитайте поскорей, сколько нас в семье детей!

2. Вспомни как зовут детей?

"Найди отличие" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается.

Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не

ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Гвалт" (Коротаева Е.В.)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь.

Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

"Говори!" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

"Разговор с руками" (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней.

Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками.

Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?".

Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

"Запрещенное движение" (Кряжева Н.Л.)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры,

кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять"-. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

"Личный подвиг"

Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание - подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

Тренировка сразу двух функций

Проведя работу по развитию одной функции и получив положительные результаты, можно переходить к тренировке сразу двух функций. Например, через игру могут тренироваться внимание и контроль импульсивности или внимание и контроль двигательной активности.

Когда у гиперактивного ребенка появляется опыт участия в коллективных играх на развитие сразу двух функций, можно постепенно начать заниматься с ним более сложными игровыми формами, предполагающими развитие сразу всех функций в одной и той же игре.

"Слушай хлопки" (Чистякова М.И.)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

"Кричалки-шепталки-молчалки" (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, контроль двигательной активности.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы.

Когда взрослый поднимает красную ладонь - "кричалку" - можно бегать, кричать, сильно шуметь;

желтая ладонь - "шепталка" - можно тихо передвигаться и шептаться,

на сигнал "молчалка" - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.

Заканчивать игру следует "молчалками".

"Слалом-гигант"

(Развитие внимания и контроль двигательной активности).

Из стульев делаются две параллельные "трассы" слалом, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

"Мяч в круге"

Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

"Скамья запасных"

Контроль импульсов и двигательной активности.

Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

"Скалолазы"

(Концентрация внимания, контроль импульсивных движений).

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

"Морские волны" (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д.

Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

"Ловим комаров" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так!

Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь - снова за работу!"

**Примеры результатов исследования по тесту Бендера
на констатирующем этапе**

Будковой Юлия 5, "В" 10 минут



25



05



35



$45 + 25 + 35 = 95$



25



05



05



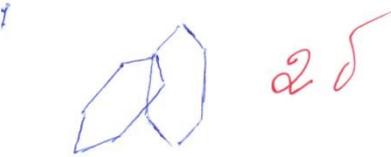
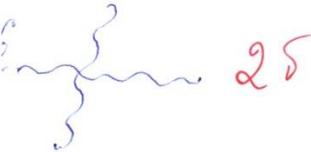
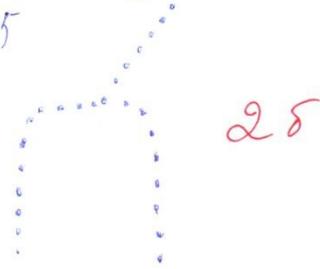
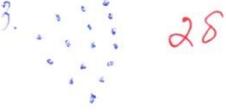
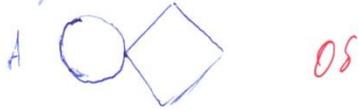
45



$2 + 2 = 45$

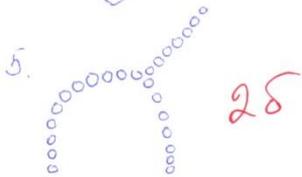
245

Длинами линий 5 "5" плюс 7 минут



185

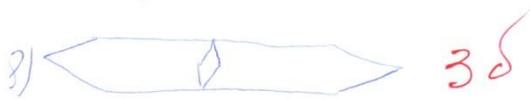
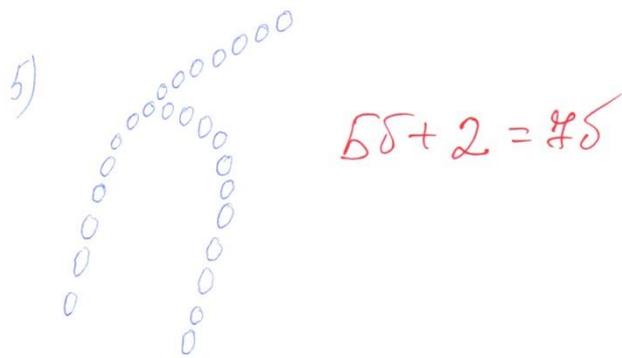
1. система Попова 5,15"



8mm

245

Варганов архип «30»

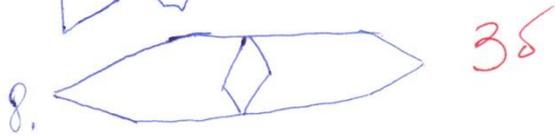
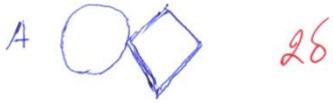


10 мк

340

4 шаг.

Аналогичной линии 5,5



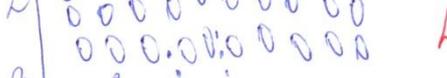
+45

225

Углы, Угол

0  $2+2+5 = 9\sigma$ 6σ

1  3σ

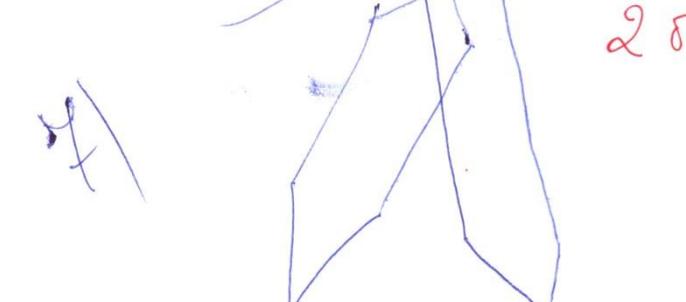
2  4σ

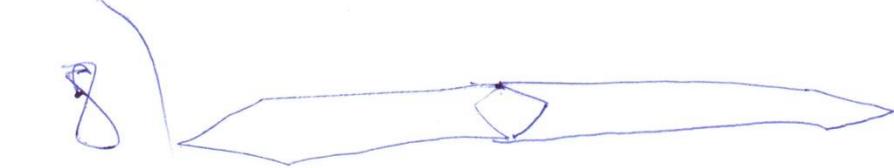
3 $4\sigma + 3\sigma = 7\sigma$

4 $3\sigma + 2\sigma = 5\sigma$

5  2σ

6  4σ

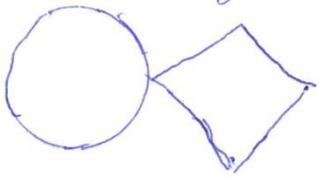
7  2σ

8  3σ

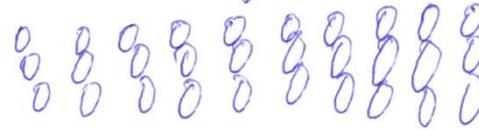
4σ

43σ

карыялынын багыны 6 сум.

a.  $2+2=4$

1. 25

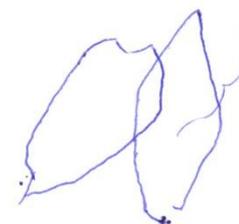
2.  $35+35=65$

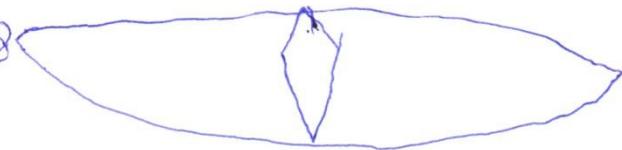
3.  $0+25=25$

4.  $35+25+25=75$

5.  $25+2=45$

6.  45

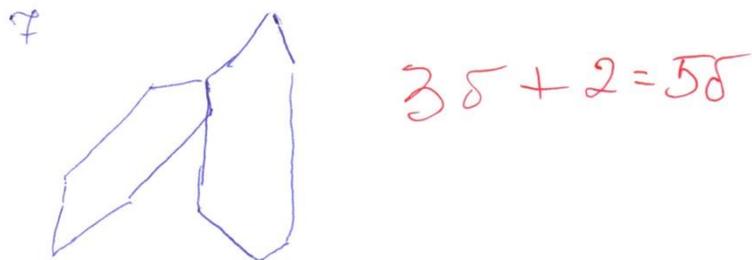
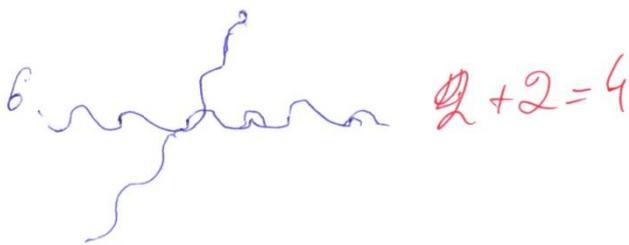
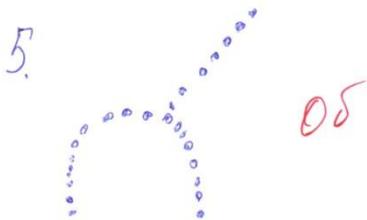
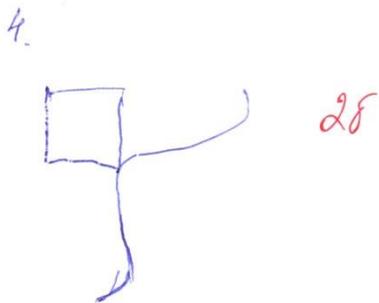
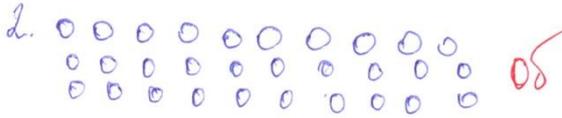
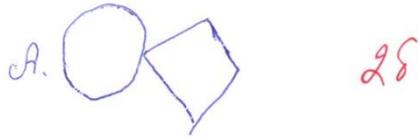
7.  $55+2=4$

8.  55

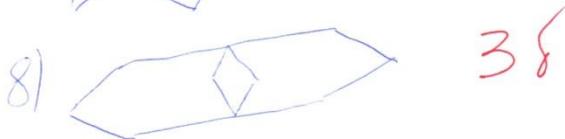
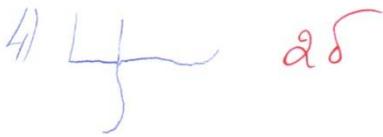
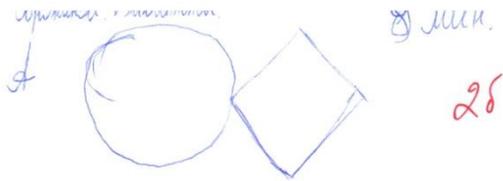
35

448

Криволинейная Вязка 5,6"



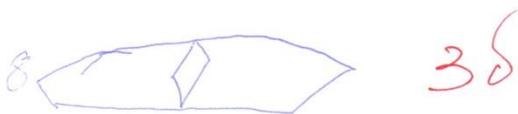
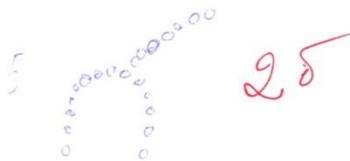
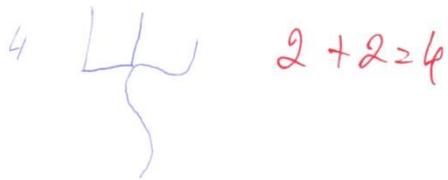
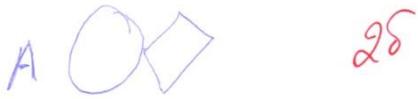
258



215

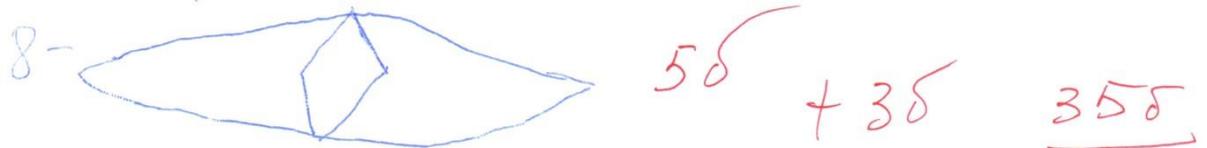
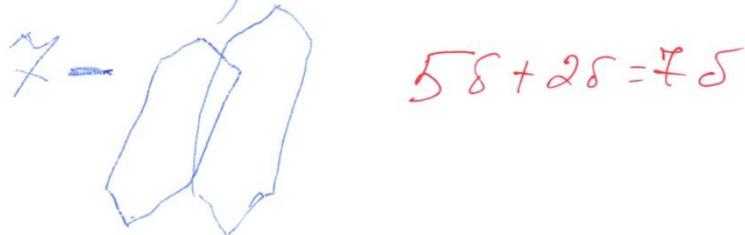
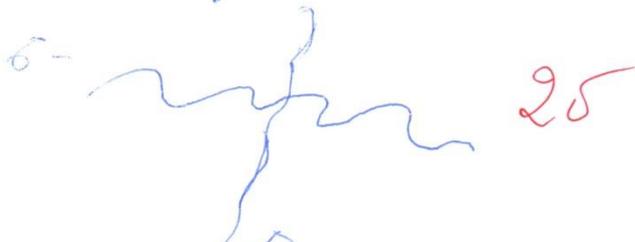
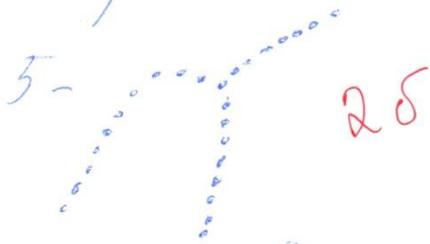
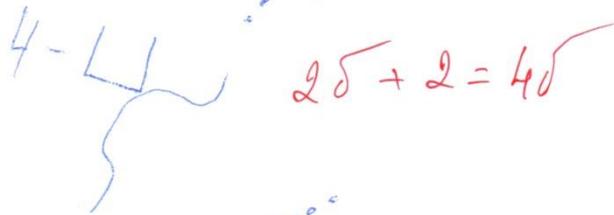
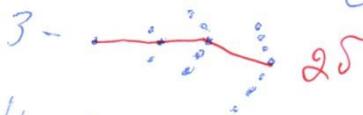
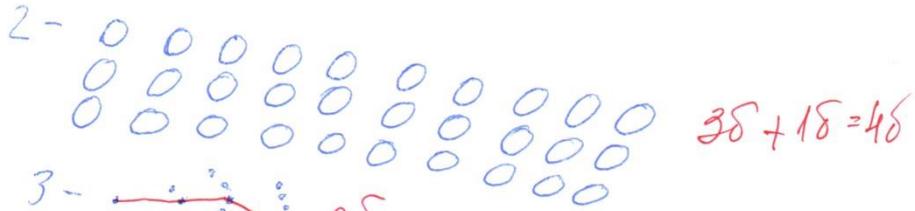
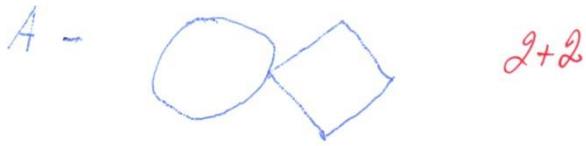
Mudawab Nomor 5, 6

6 mm.

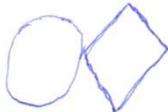


225

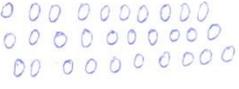
Пайырыкта 4. 11 учкым.



Проб 2 5, 2 10 минут

a  25

1 05

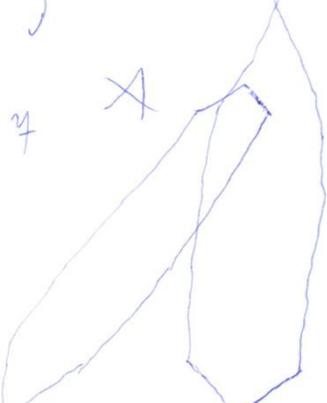
2  35 + 15 = 45

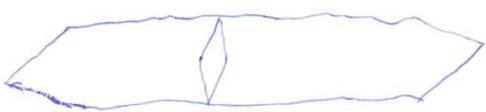
3  05

4  35 + 2 = 55

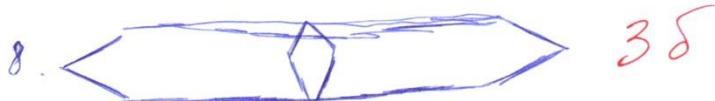
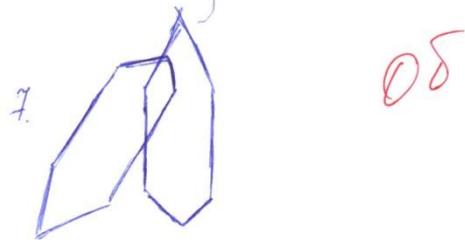
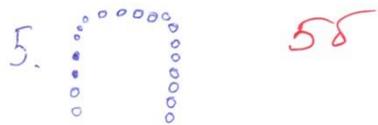
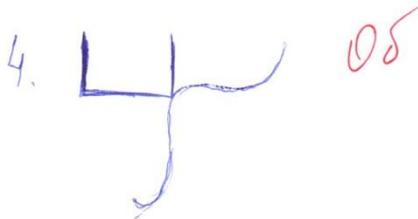
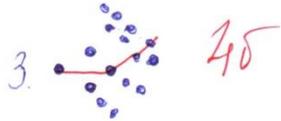
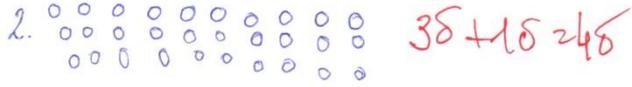
5  25

6  2 + 2 = 45

7  25 + 3 = 55

8  3 + 2 = 55 + 3 305

Вопросы Ахис 5.0

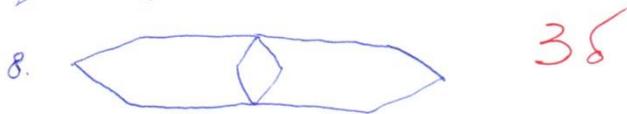
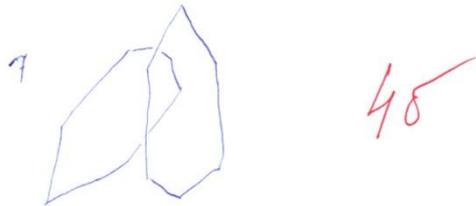
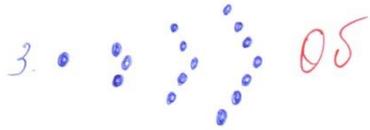
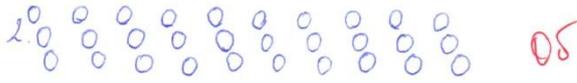
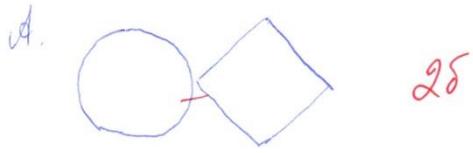


185

10.

Зануамыккун кутуу

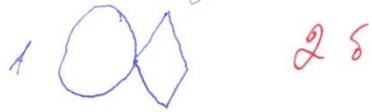
12 муу



195

12.11.11

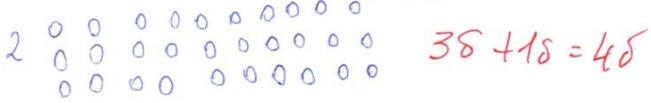
12.11.11



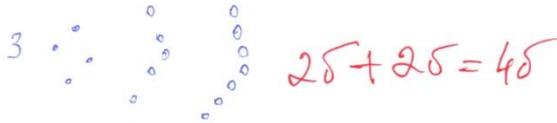
25



25



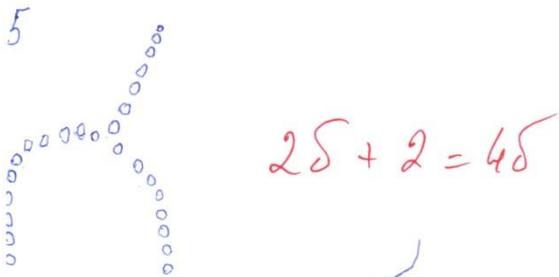
35 + 10 = 45



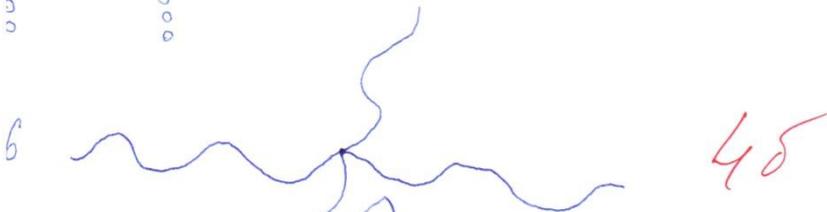
25 + 20 = 45



25 + 35 + 2 = 45



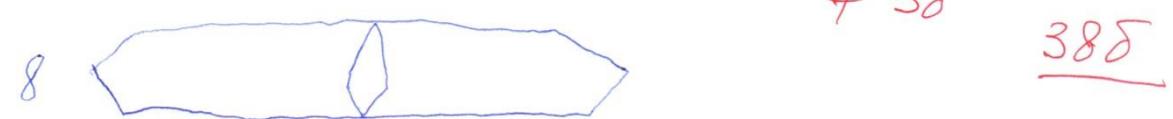
25 + 2 = 45



45



55

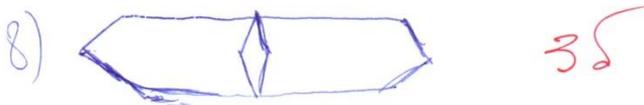
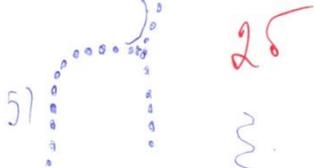
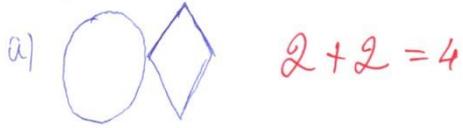


35 + 35

385

Нарисуй фигуру 5(а)

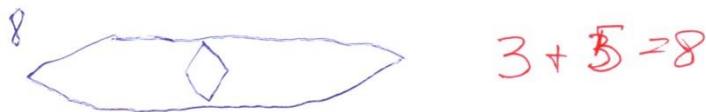
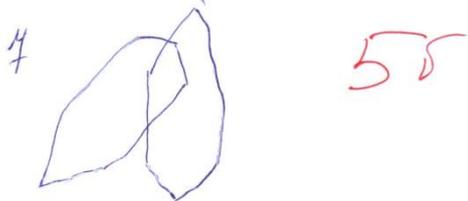
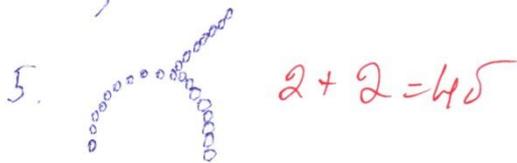
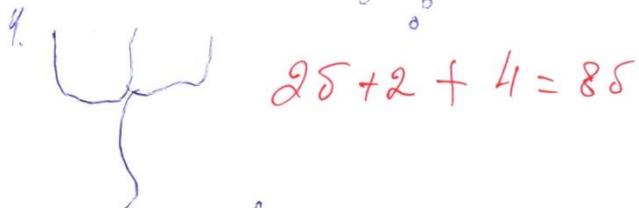
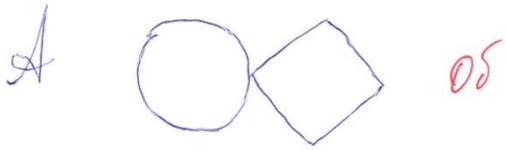
12 мин.



26 δ

12 u

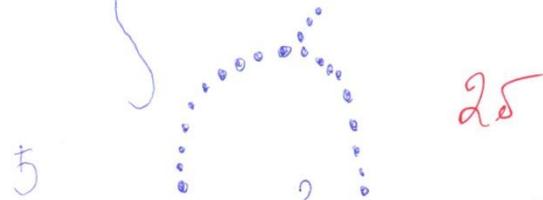
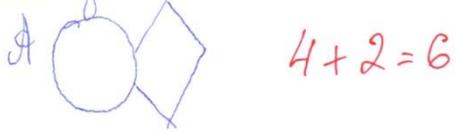
Берканоков-Урчус



9

295

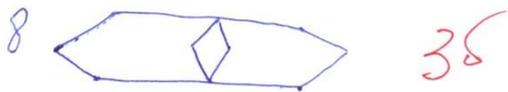
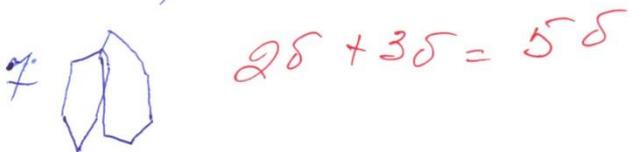
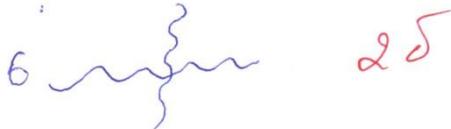
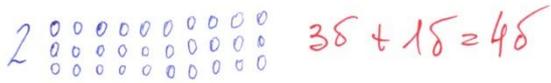
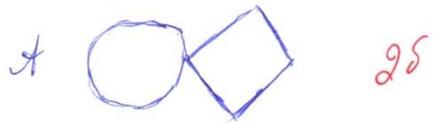
Суммарная оценка



+ 4σ

42 σ

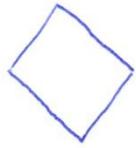
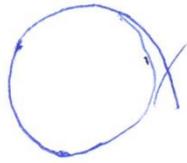
Турцова Александра 50 10 минут



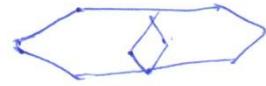
265

улицы маркированы 5 "д"

а



$$5\delta + 2 = 8 \\ = 4\delta$$



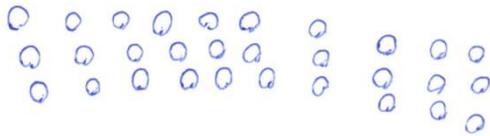
$$2\delta$$

1.



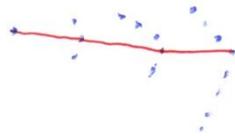
$$2\delta$$

2.



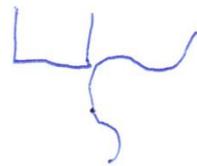
$$3\delta + 1\delta = 4\delta$$

3.



$$2\delta + 2\delta = 4\delta$$

4.



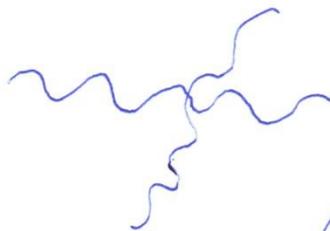
$$2 + 2 = 4\delta$$

5.

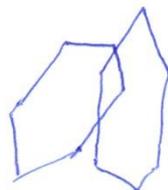


$$2\delta + 2 = 4\delta$$

6.



$$2\delta$$

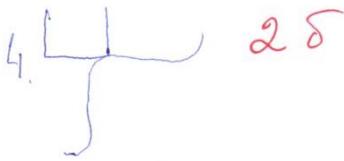
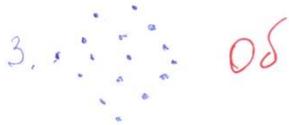
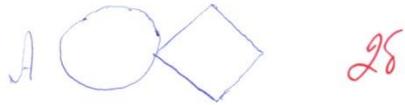


$$0\delta$$

$$\underline{31\delta}$$

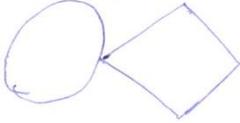
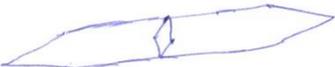
7.

Меморандум Август 5^м 51



238

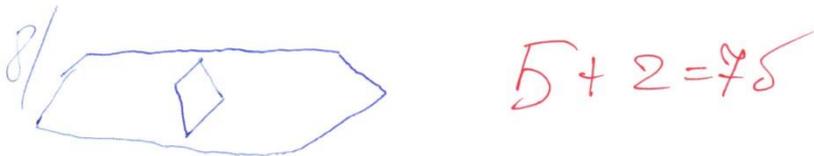
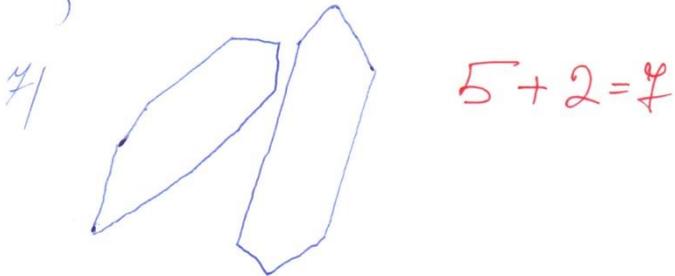
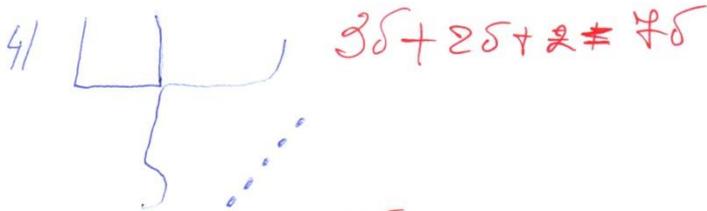
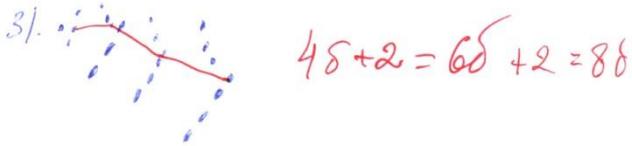
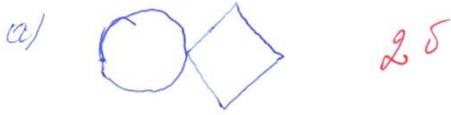
Уксанова Вағина 5^ч

- 1  20
- 2 20
- 3  $30 + 20 + 10 = 60$
- 4  20
- 5  50
- 6  40
- 7  $30 + 2 = 50$
- 8  30

310

Панков. Т. 58. акас.

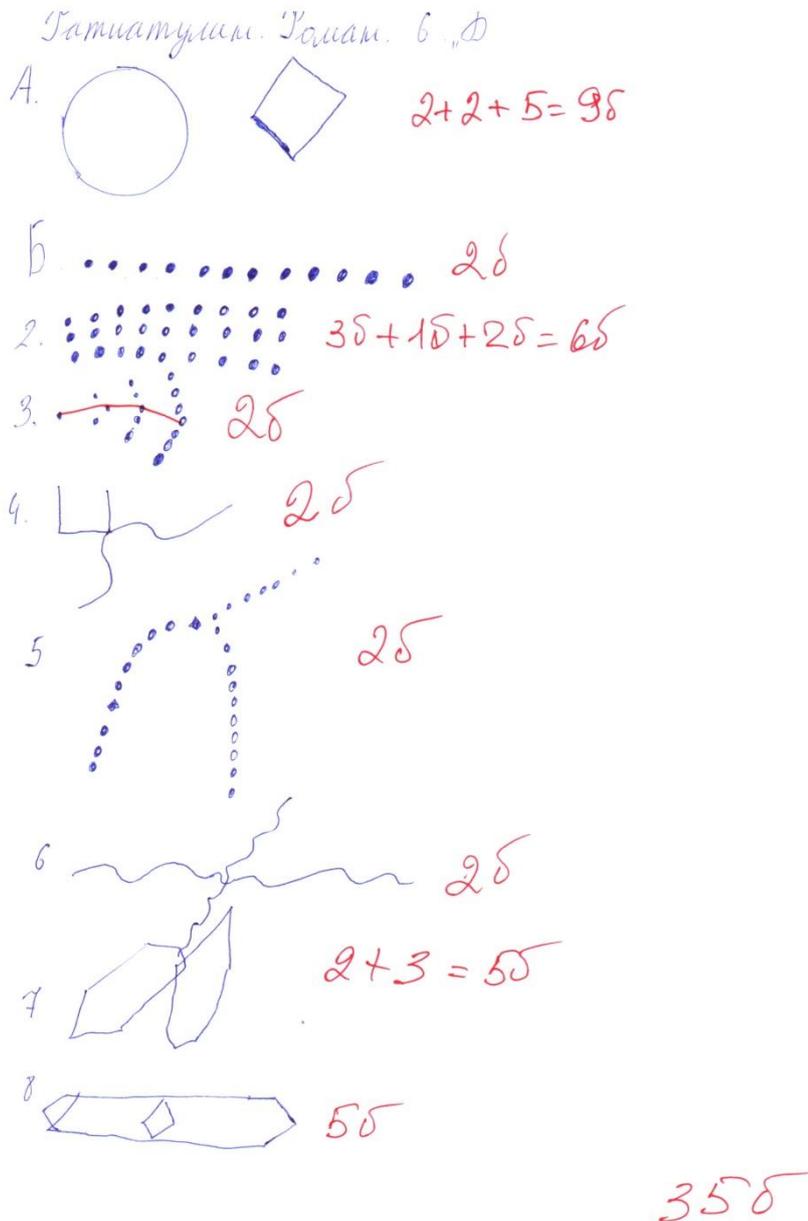
7 мурым.



45

495

**Примеры результатов исследования по тесту Бендера
на контрольном этапе**



6 шш.

number number of

A.  $2\delta + 2\delta$

1.  0δ

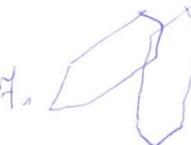
2.  $3\delta + 2\delta + 1\delta = 6\delta$

3.  5δ

4.  $2 + 2 = 4\delta$

5.  2δ

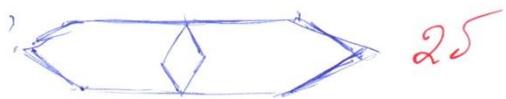
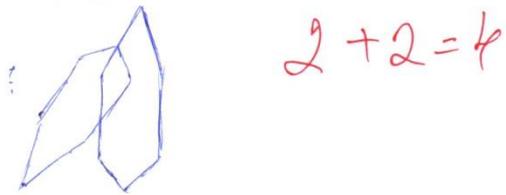
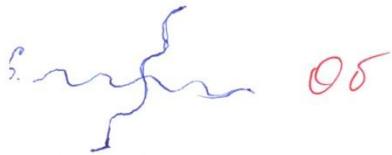
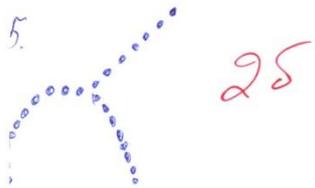
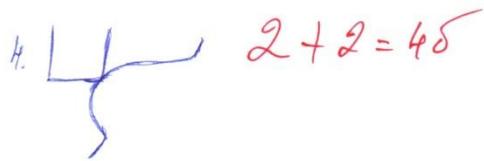
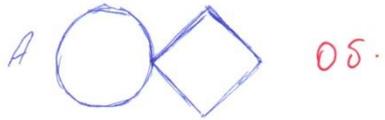
6.  0δ

7.  $2 + 3 = 5\delta$

8.  $3\delta + 2 = 5\delta$

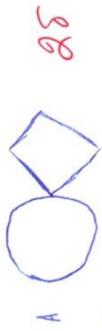
315

Вопрос 6^а б 7 мин.



135

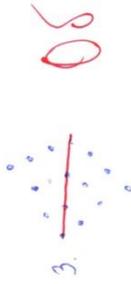
спомогательный 60



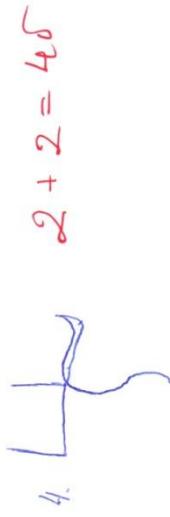
25

1.  35

2.  35 + 15 = 40



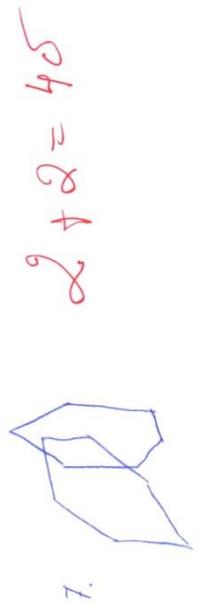
05



2 + 2 = 40



25



2 + 2 = 40

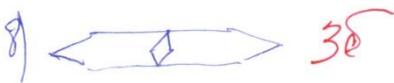
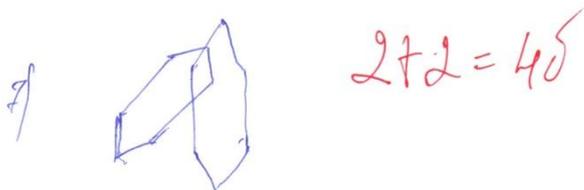
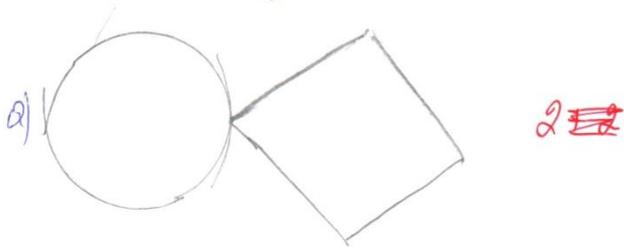
Р. И. И.



05

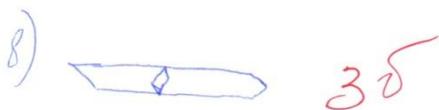
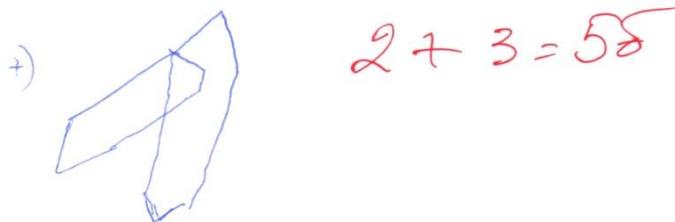
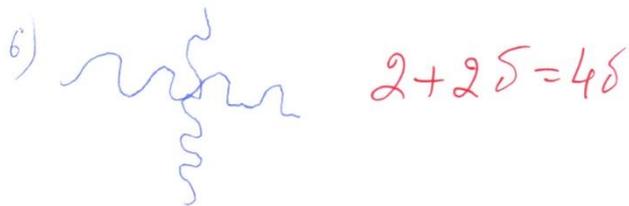
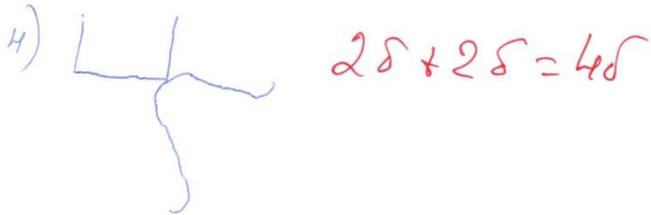
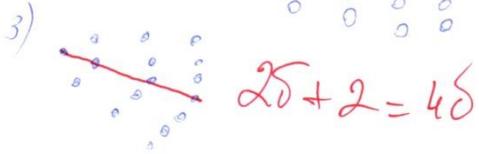
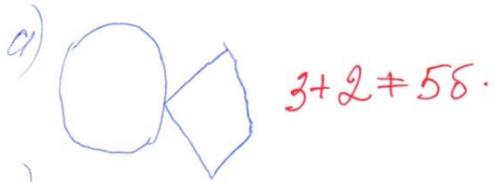
105

Углерод Вагун "b, b"



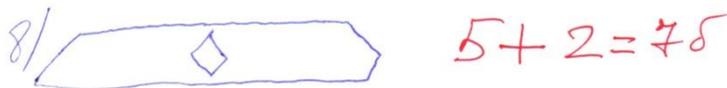
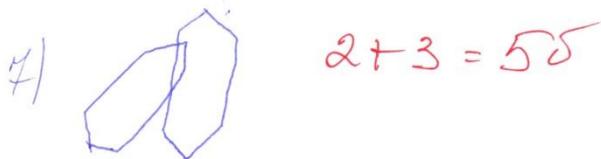
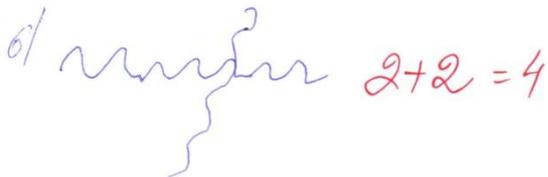
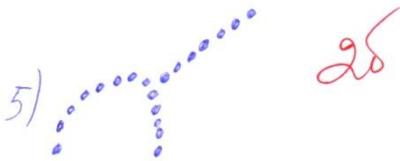
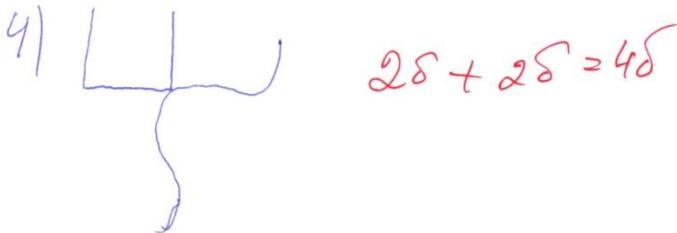
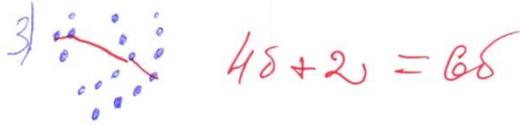
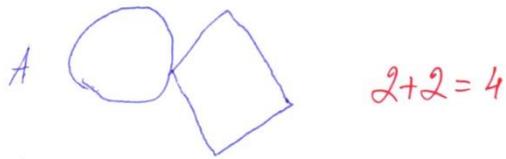
295

Торцов диаметр 6,5"

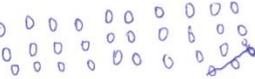
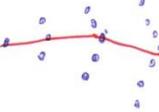
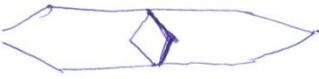


355

число 90. 60 класс



380

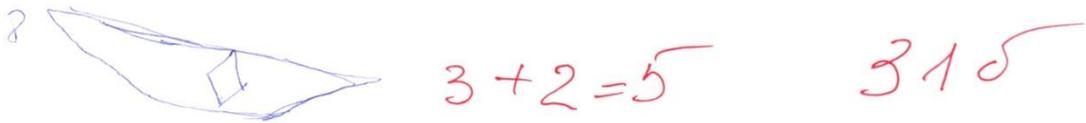
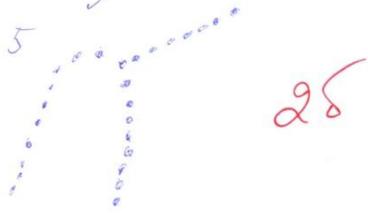
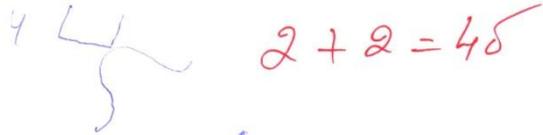
- A.  $2 + 2 = 4$
1.  0δ
2.  $3\delta + 1\delta = 4\delta$
3.  2δ
4.  $2 + 2\delta + 3 = 7\delta$
5.  2δ
6.  $2 + 2 + 2 = 6\delta$
7.  $2 + 2 = 4\delta$
8.  3δ

6 MHH

$$32\delta + 4 = 36\delta$$

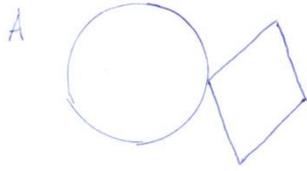
Musical notes L S"

Самостоятельная работа



6 мин.

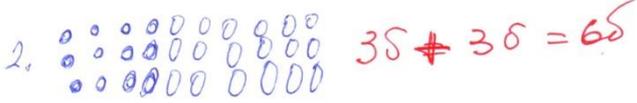
супермен Веганс 68



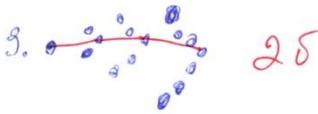
$$2 + 5 = 48$$



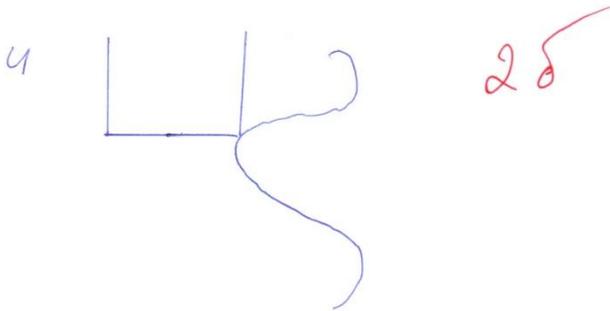
$$2 + 2 = 48$$



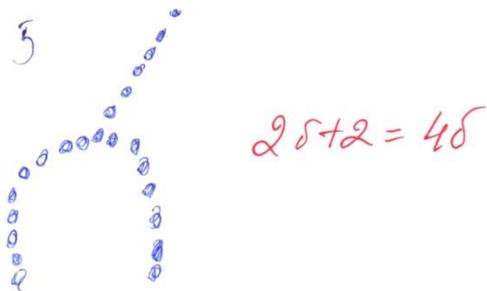
$$35 + 30 = 65$$



$$25$$



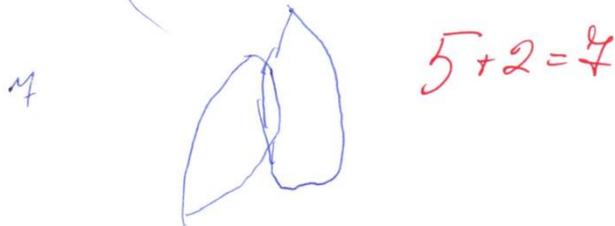
$$25$$



$$25 + 2 = 48$$



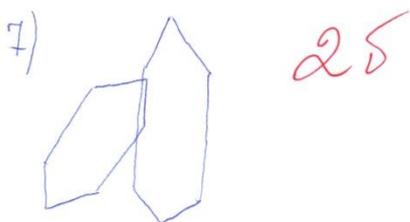
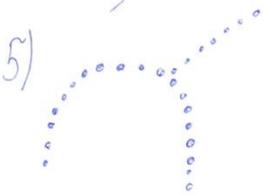
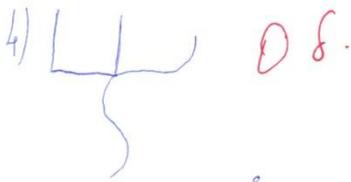
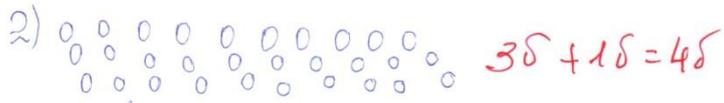
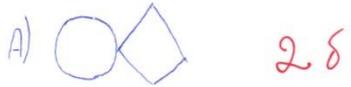
$$25 + 2 = 48$$



$$5 + 2 = 7$$

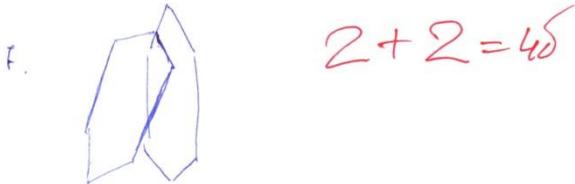
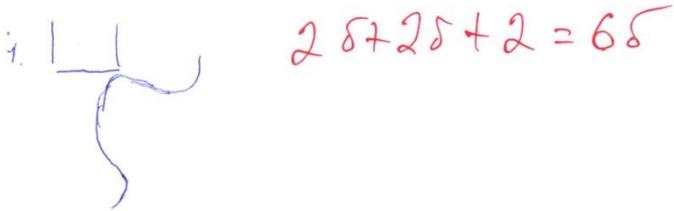
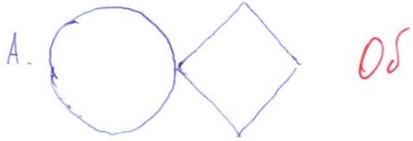
$$33 + 4 = \underline{375}$$

Задкова Лашна 6"b 6 минут



165

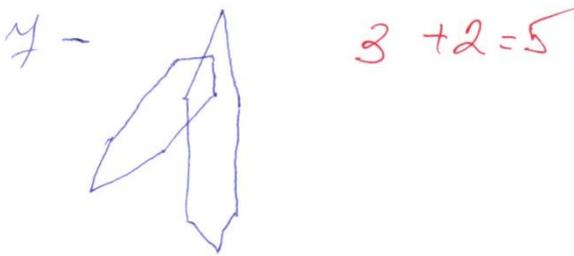
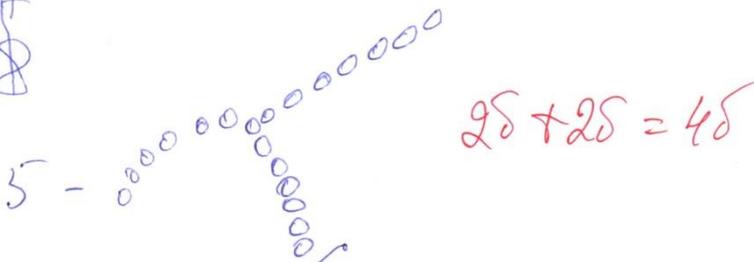
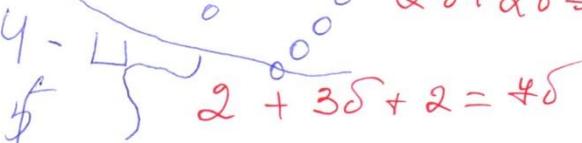
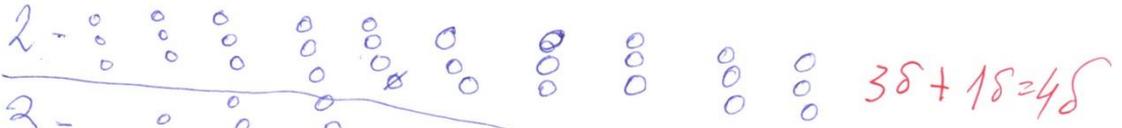
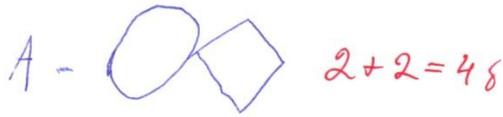
решения Паша 6Б^н



5 шмшт.

24δ.

Хуҷиров.

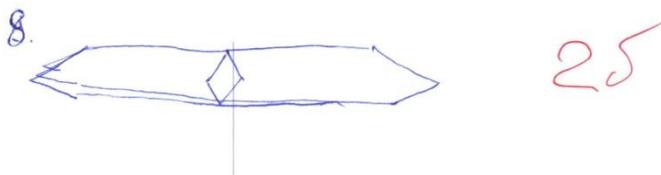
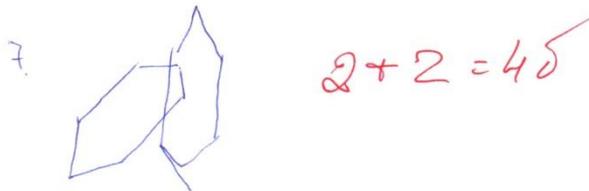
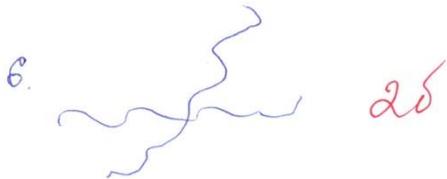
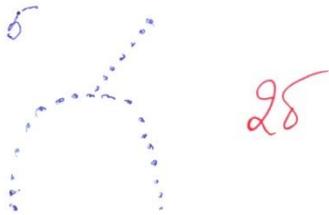
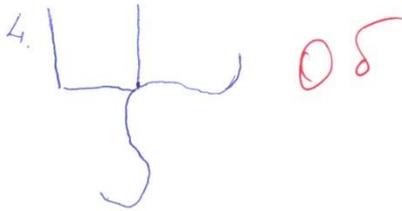
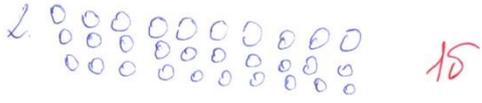
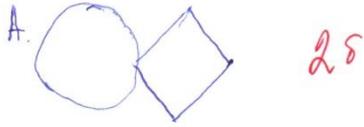


350

5 мин.

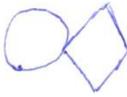
Оценки

прюкота банерд 6, b



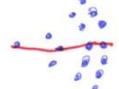
195

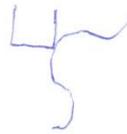
"Шестаков именован 6 д"

A  25

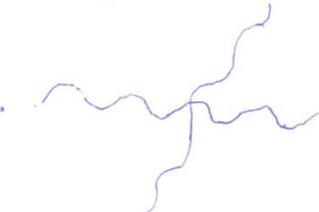
1.  25

2.  $35 + 15 = 45$

3.  $45 + 25 = 65$

4.  0

5.  25

6.  05

7.  $2 + 2 = 45$

8.  35

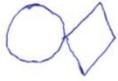
238.

5 минута.



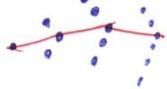
Графы D_{6,5}

5 м.к.

1. ~~(X)~~ A.  25

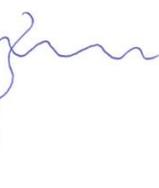
1. 05

2.  45 + 35 = 75

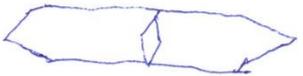
3.  25

4.  25

5.  05

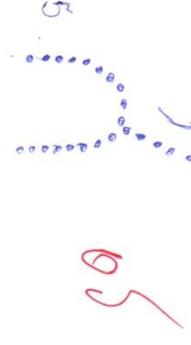
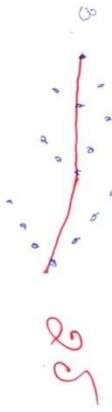
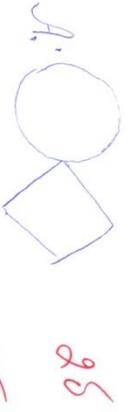
6.  25

7.  3 + 3 = 65

8.  35

245

Масштаб: 1 см = 1 м

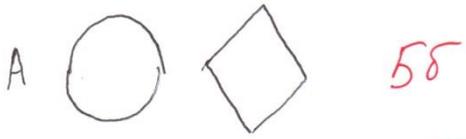


5 м
3 + 2 = 5

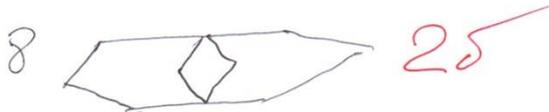
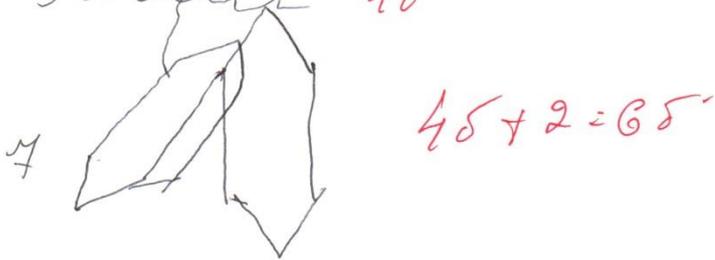
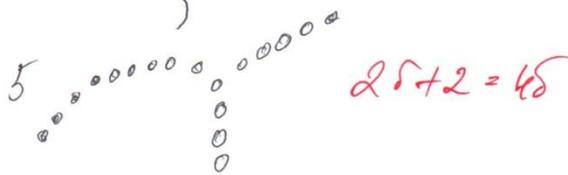
235

Варганов 68

5 мкс



3. —

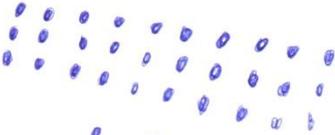


+ 48

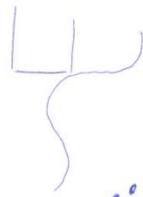
338

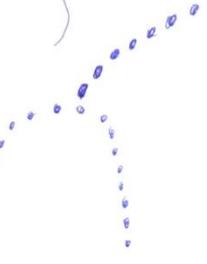
4  2δ *14 yun xremen b o klass*

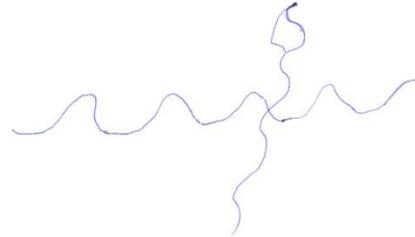
1 0δ

2  $3\delta + 1\delta + 2\delta = 6\delta$

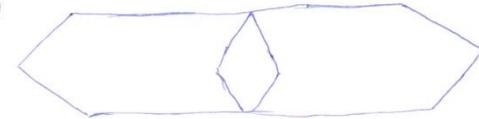
3  $4\delta + 2 = 6\delta$

4  $2 + 2 = 4\delta$

5  2δ

6  2δ

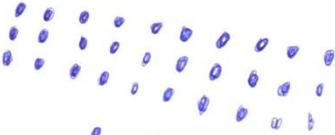
7  $3\delta + 2 = 5\delta$

8  0δ

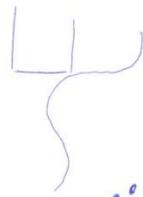
27\delta

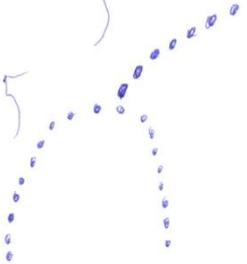
4  2δ *14 yuu xuzhen v oknase*

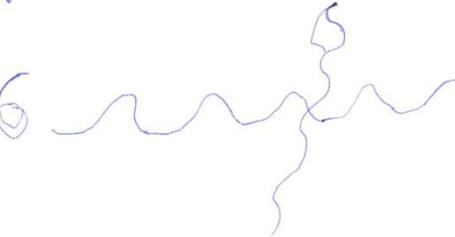
1 0δ

2  $3\delta + 1\delta + 2\delta = 6\delta$

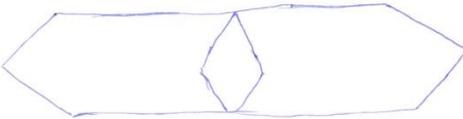
3  $4\delta + 2 = 6\delta$

4  $2 + 2 = 4\delta$

5  2δ

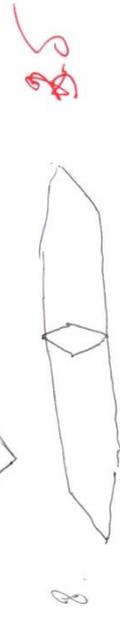
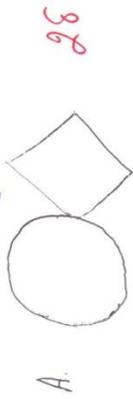
6  2δ

7  $3\delta + 2 = 5\delta$

8  0δ

27\delta

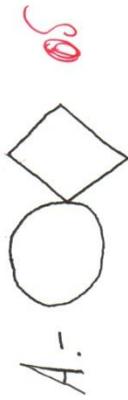
Абадукикпий Никч 6.5^м



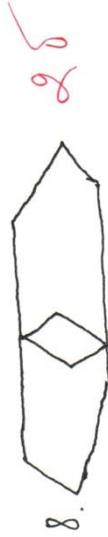
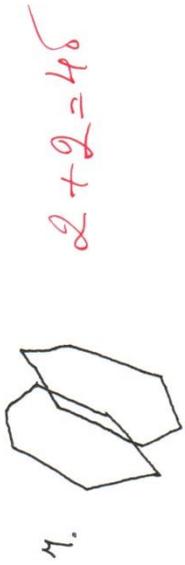
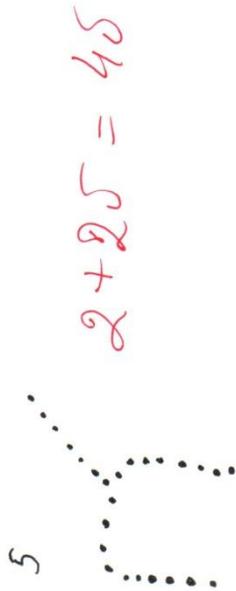
$$\underline{28} + 4 = \underline{208}$$

и7 мулчун

Берителелер Умму 5 б



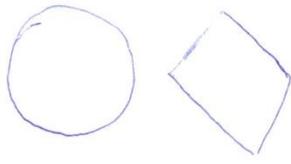
- 1. 25
- 2. 35 + 15 = 4
- 3. 25



265

5 м.

напересеки линии 6,0

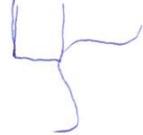


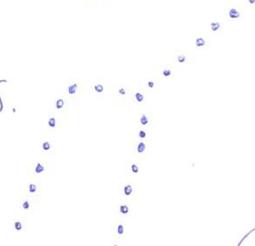
$25 + 55 = 75$

1.  05

2.  15

3.  45

4.  25

5.  $25 + 25 = 45$

6.  05

7.  $2 + 2 = 4$

8.  45

265

6. или.

V = 60 K = 094

ТЕСТ ТУЛУЗ-ЛЬБЕРОНА

Бланк ответов

ФИО

Нарисов Еленович Александрович

ПРОБА



Ждите указаний!

1	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
2	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
3	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
4	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
5	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
6	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
7	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
8	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
9	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2
10	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Э	Ю	Я	0	1	2

СПАСИБО



$\bar{V} = 59,6$ $K = 0,26$.

ТЕСТ ТУЛУЗ-ПЬЕРОНА

Бланк ответов

ФИО Витрикова Анна Витовны

ФИО

ПРОБА



Ждите указаний!

- 1 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 68/29
- 2 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/39
- 3 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/45
- 4 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 68/54
- 5 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 58/33
- 6 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/43
- 7 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/47
- 8 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/45
- 9 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/42
- 10 А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Э Ю Я 60/44

СПАСИБО

Примеры результатов исследования по методике «Несуществующее животное» на констатирующем этапе



Полина
Тряскина

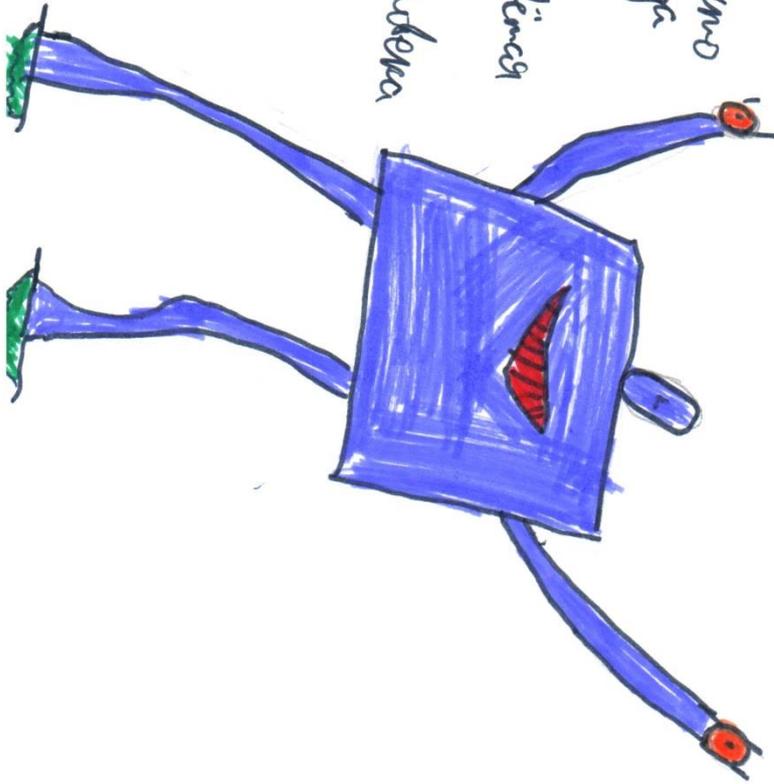


OH dōvūgā vōpōf

Eno yDhōgīm - lūpūlūvāc

OH EGm - bēi vno yōgōfō

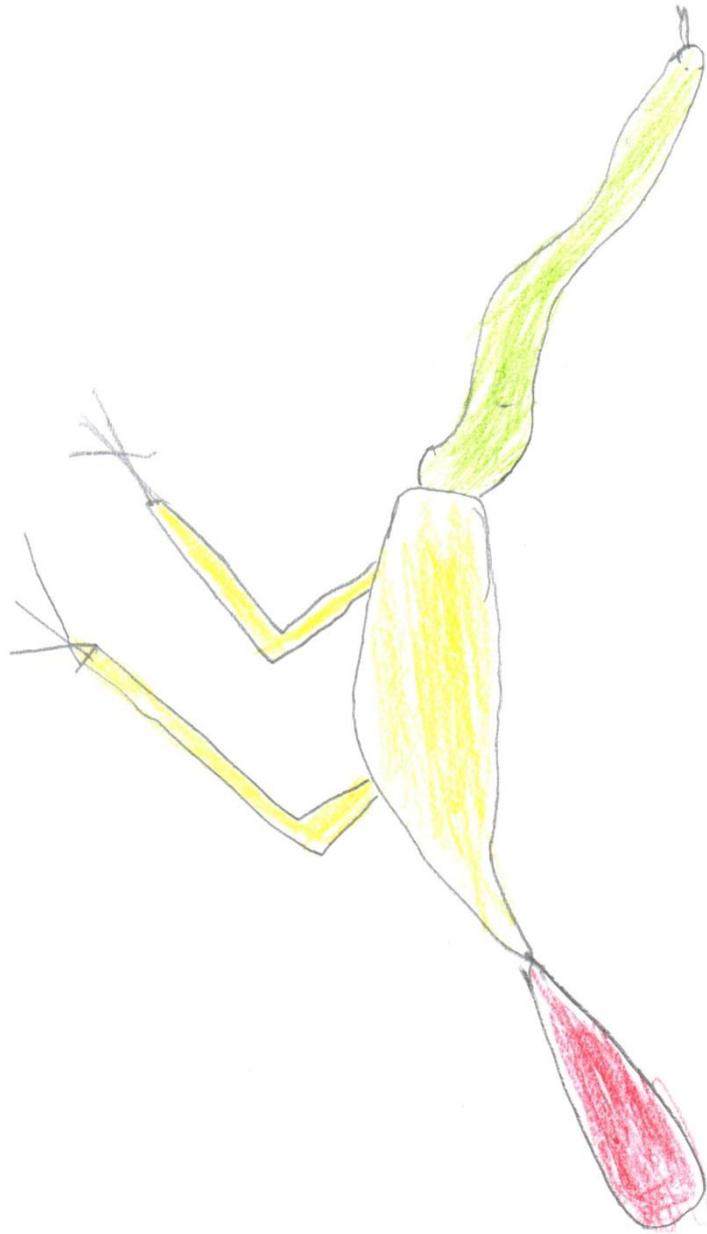
OH nōvōcīm mēn vno
OH nōvōcīm dōg bōgā
i bōcōb dōvūgā
i hē kōvō Hē bōgōlōcīm
dōvō Abūc rēvōdōvā
bō vōgā



Хасанов Бағир



Берёза - зелёная - листостроитель,



1. 1 subsp.
 2. 1 *Берёзовый-зелёный*
пестряк.
 3. *Тюльпан*.
 4. *Лён*.
 5. *Жёлтый-брюшко*
пестряк.
- 12. 12. 12.*

Meimako
Lautia



Памков.

искусство эдак

звучит - как та

размер - 5 см.)

Навет оден в
горях

питается травой
ничего

он не живет (



Трунгович & ПОВИ
5 8,

2. 1 м 94 см

3. Мухом и смале

и мулем и рожат

4. жетан

5. Невено недимас

6. Оу убуодем и

Срептем напрану-
маб





XL

→ мушкетер
размер больше 50 м

живёт с мушкетером
ест мороженое вафельное с
водокачанье.

ничего не боится

живёт две весны

польза приносит

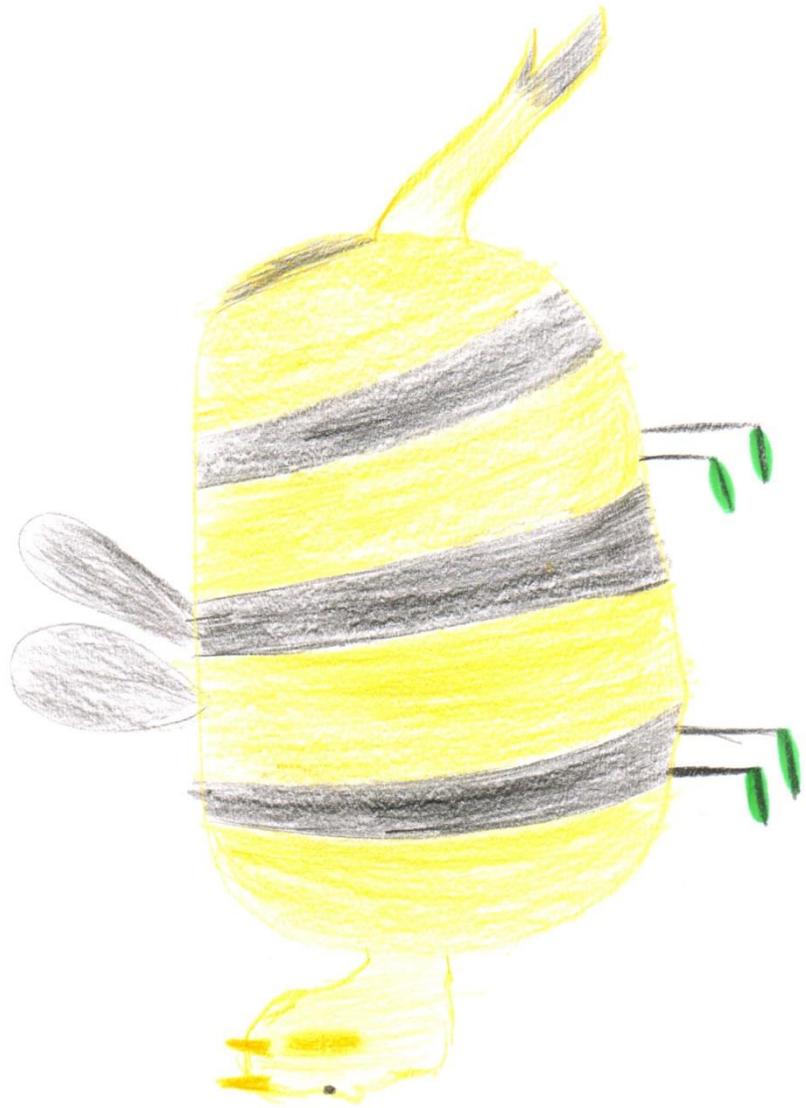
дружить

и любит

шопинг

с размером XL

1. Черно-мелко-мел, 2. 100x100 3. Паузы и Чист - мелко-мелко-мелко, 7. ЯБ ЛОЖИ МИ.
5. ПЧЕЛ 6. Пчелы макс. где жуки, мотыльки.



1. Брайде червоны мех
2. 1/2а 1. и
3. мехом для гурьки
4. червонецкой ниткой
5. мушкетеру
6. мехом гурьки-мех, набухают
гурьки.



1. Тигро-птица.
2. 30 см.
3. Живёт в Антарктиде. Живёт с кроко-обуянами и с носоро-птицами.
4. Питается льдом.
5. Воитя громкие звуки.
6. Он живёт для того, чтобы помочь и людям и живот-ным. Дает молоко.



Скоро выйдут. Останется.





зулочкабра китайская



Кентавро-гипогриф



2 м.

Живёт в лесу с другими
ми животными

Летает с помощью насекомых
и, прелая все, что найдёт
Ничего не боится

Ни какой помощи для приро-
ды.

1. Nome mangroa

2. 50 eu

3. betsey

4. boca gora

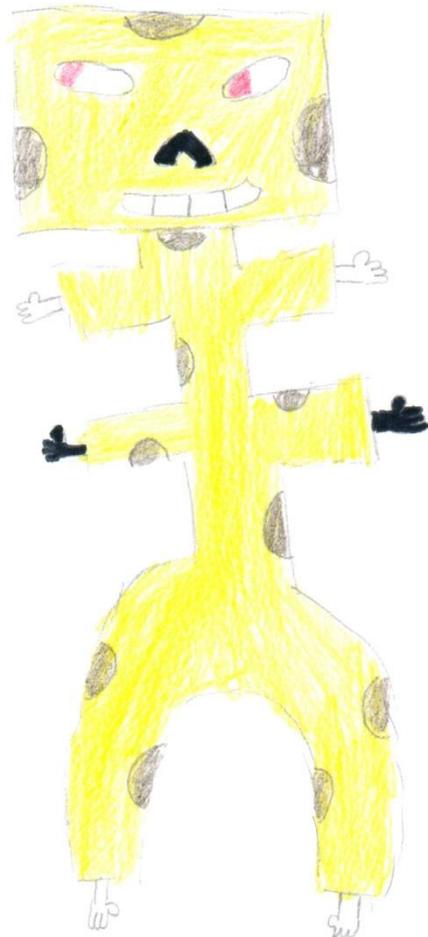
5. Tempani

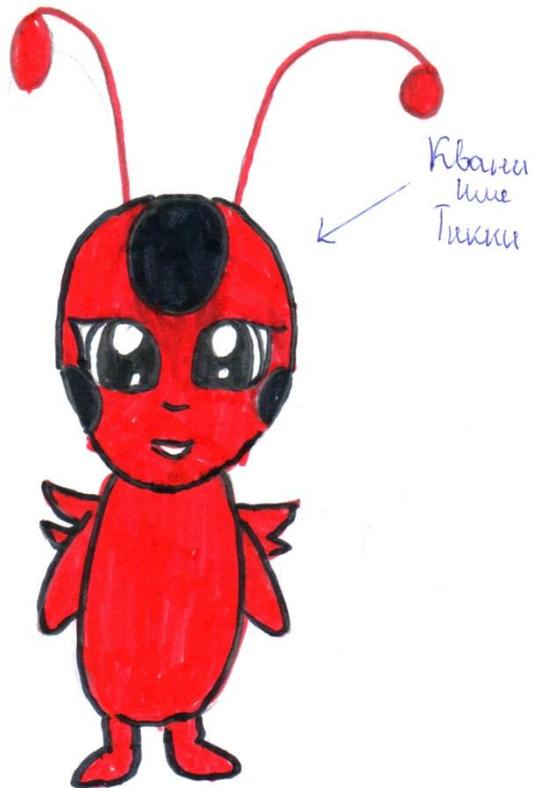
6. Hogue rezo, Vuvuca



Второй

- 1) в ручки
 - 2) большой
 - 3) с палками
 - 4) мессе
 - 5) людей
- 1) вода и живая деревья, просто так.





Это очень маленькое животное, размер с комариком.
 Живет во Франции. Питается фруктами и нектаром.
 Боится что его узнают люди.
 Одна дочь квашику волшебную силу.

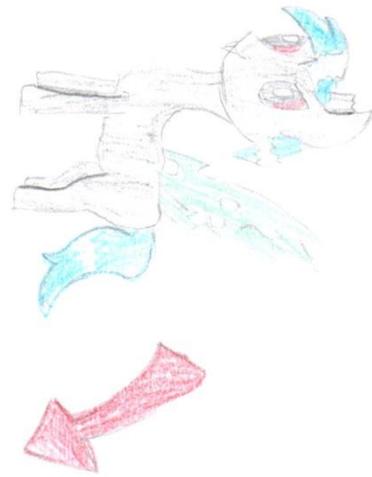
Лопуховой Анастасия

П У Ш И С Т И К



1. Любит слушать
2. Бит в динну
3. Живит в горах
4. Бится темноты

Картина: Терроризм.
 Тиражи: 80-100.
 Тип и с кем склеим: Терроризму склеим с мамой в подарок.
 Цвет бумаги: розоватый белый.
 Черо бумага: белая.





Vidyasa

KATAPIWA

1. 3 minggu

2. 6 minggu

3. Melaksanakan
kegiatan
pembelajaran

4. materi
kuis

4. Beres dengan

5. Materi tentang



ZEBURO



Z

Abath a
the
broadway reuige my genwre e qrebrann.
Empresson.
Empresson
S. A



Примеры результатов исследования по методике «Несуществующее животное» на контрольном этапе





Гипо-тавр

Ест: животных, людей
Битва: ничья
Живёт: в мокрой уголке земли

Пана. 50. 68





Имя: Челюх
Способности: менять цвет и направление, под прикрытием Потождии

- 1 Men rajawato
- 2 Me
- 3 Bee'
- 4 Dora
- 5 Ppatraem, u enum, jom aem



Касанов Бигна 6²

"гпар Зыссан"





3
Συδκοβοι
Νουμιν

Amuyopuro

1. Мученик Мухоморова
2. Павлик в милом реде
3. Свечи в руках мамы
4. Не бойся не бои
5. Печень



Варганов Архип 6б

Нужные денежные монеты

живет в деньгах

сам деньги

боится себя

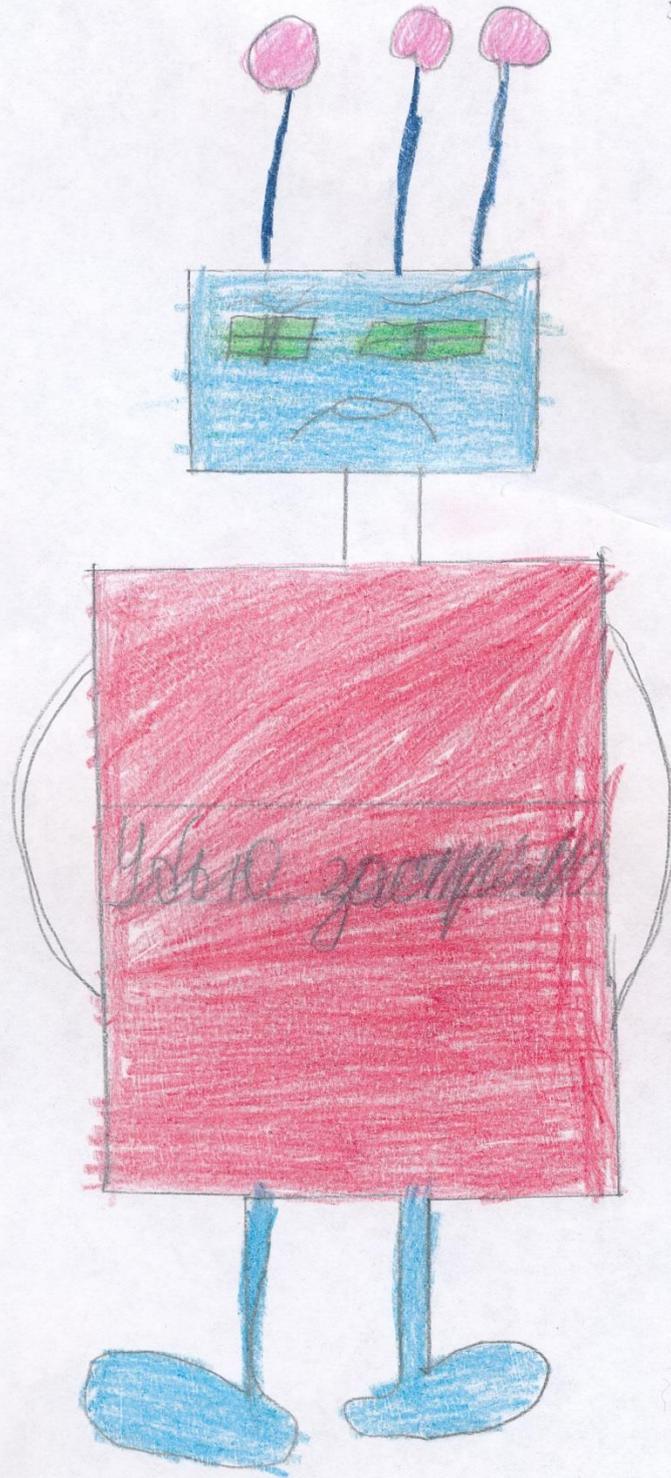
денег сам деньги



Андрей Ник С.Б.



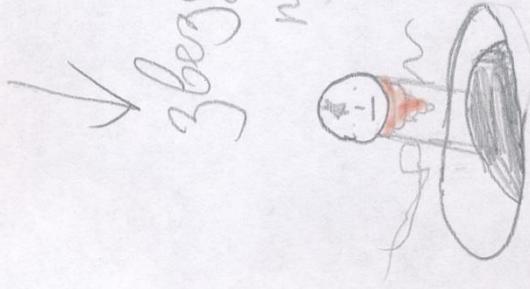
Кукла



МАХАРОВ



ЭМО БУС : СПРАВЕГ ОН



↓ збегзочем он да ментало
 нунми кне ну все денди
 одрагуются с лоррора
 мм

Атомодерн он кафе менто монтан
 ме нгане слото комга б модоа ирдем.

Трящина Пошия



Hyacinth Hawk.



Upper wing: D

Feet: Dorsal, ventral, ungues

Wing: 18 mm eye

Upper part: Dorsal

Lower part: Ventral

Толщина 6 см



Учя: Пятидесятая летность
 живёт: нацу звезда
 ест: пирошки с червями
 боится: никого
 что делает: путешествует по
 галактикам.

Ученик М. 76 д^р

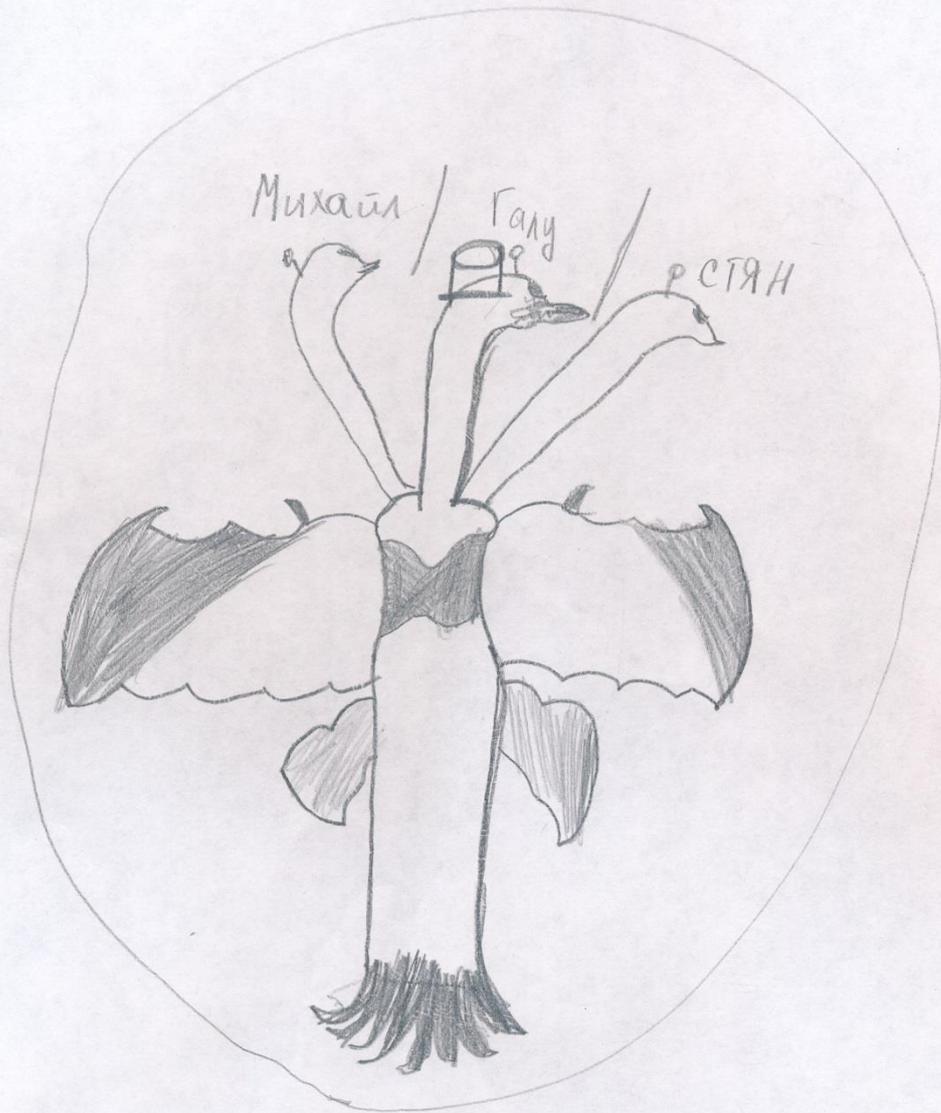


Вещинова

Крысик.



Художов Слава
6. Б



Название: Усман

Место обитание: Россия

Питается: Позитивом

Боятся: Михаила голустяна
т.к. боится испугать от смеси,

Действие: Служит
любви.

1. Ти рукавкени
2. В Тиме
3. Магнум
4. Мука
5. Вароум & гаруе, грамбур & верус батле



Знаков в 6, 8"

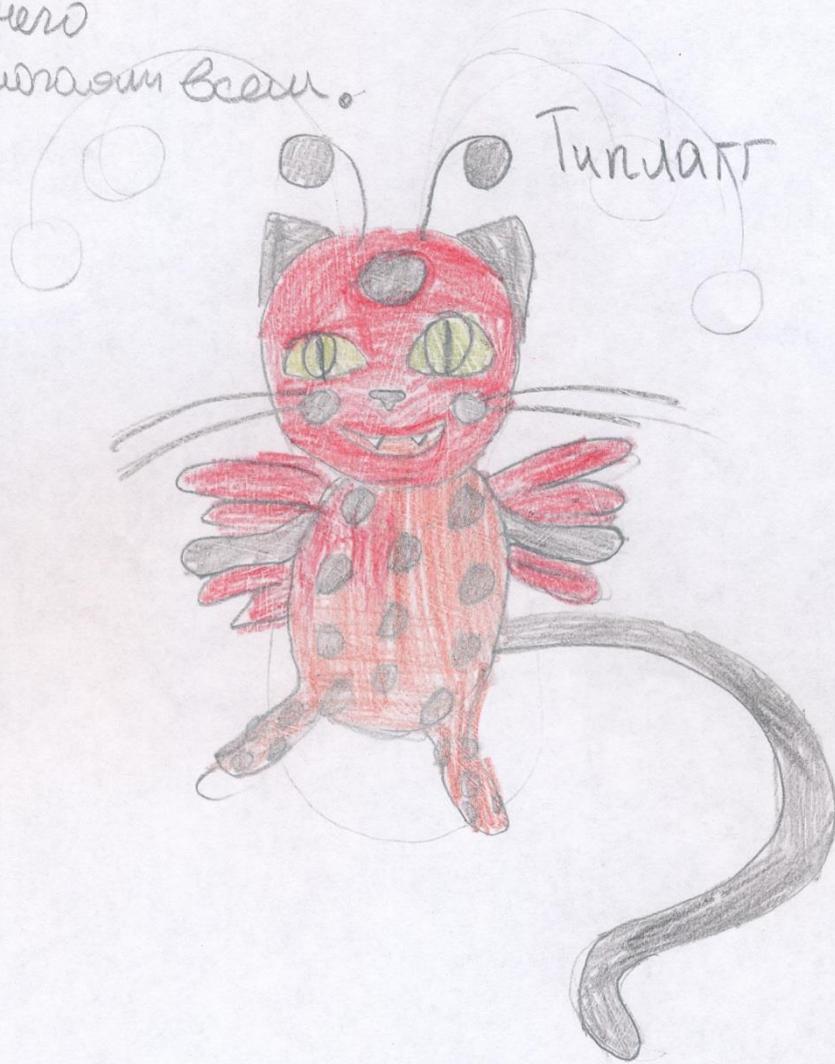


Аня Воронцова





1. Котодзумэя коровья
2. В пармши
3. сыр и печенки
4. печено
5. пошатают всем.



Поминаевой Иван

Prüfungsausschuss

- 1) ?
- 2) 8 Stunden
- 3) 1000
- 4) 1000
- 5) 1000

