Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное

учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

общеобразовательная школа № 59 Краснодарского края г. Краснодар

**Модифицированная программа «Психологическая коррекция эмоционального и сенсомоторного развития учащихся младших классов»**

Составлена на основе: материалов Н. П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников»; С. И. Семенака «Коррекционно-развивающая программа» для детей 5-7 лет; В. Г. Маралов, Л. П. Фролова «Коррекция личностного развития дошкольников»; материалов сайта «Социальная сеть работников образования», «Первое сентября», приложения «Школьный психолог».

Составила: педагог – психолог Полунова А. В.

Краснодар

2013

Пояснительная записка.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Среди всех категорий аномальных детей наибольшее число составляют дети, страдающие умственной отсталостью. Под умственной отсталостью следует понимать такое состояние, при котором наблюдается достаточно выраженное стойкое и необратимое нарушение познавательной деятельности, возникшее в результате органического поражения центральной нервной системы.

Развитие умственно отсталых детей происходит по тем же общим законам, что и развитие нормальных сверстников. В то же время имеются и специфические закономерности развития.

*Специфические закономерности умственной отсталости.*

1. Замедленный темп психического развития.
2. Замедленный прием и переработка информации.
3. Неравномерность психического и физического развития.
4. Дисгармоничность развитии психики (высшие психические функции менее развиты).
5. Ослаблена роль второй сигнальной системы (трудность словесной регуляции поведения).
6. Обедненный словарный запас.
7. Малоэффективность и малоконструктивность общения.
8. Дисгармоничность особенностей первичной системы (расторможенность и заторможенность).
9. Реактивность, часто импульсивность и неадекватность поведения.
10. Разные личностно-поведенческие нарушения.

Существенное влияние на развитие умственно отсталого ребенка оказывает структура дефекта. Недостатки эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей проявляются в различных формах. Чувства таких учащихся долгое время недостаточно дифференцированы. Переживания довольно примитивны, полюсны. Он испытывает только или удовольствие, или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков почти нет. Чувства умственно отсталых детей часто бывают неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по всей динамике. У одних детей наблюдается легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, переходы от одного настроения к другому, у других детей наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малосущественным поводам. Также данная программа включает в себя включающая специальные игры и упражнения, направленные на коррекцию гиперактивного поведения (некоторые из них можно включать в учебный процесс отдельно).

Длительность проведения каждого занятия – 35-40 мин.

Оптимальное количество учеников в группе - 5-6 человек возраста 6-12 лет. Занятия могут проходить индивидуально.

Примерная структура коррекционно-развивающих занятий:

1. организационная часть (приветствие, игра с массажным мячиком) -2-3 мин;
2. дыхательные упражнения - 2-3 мин;
3. разминка для глаз - 4-5 мин;
4. упражнения для развития мелкой моторики рук - 4-5 мин;
5. развивающие игры и упражнения - 10-12 мин:

- на развитие произвольной регуляции дыхания (приложение 1);

- на развитие мелкой моторики (приложение 2);

- на развитие речи (приложение 3);

- глазодвигательные упражнения (приложение 4);

- упражнения для релаксации (приложение 5);

- развитие приемов массажа и самомассажа (приложение 6)

* упражнения на релаксацию (приложение 9) или слушание релаксационной музыки - 4-5 мин;
* чтение скороговорок - 2-3 мин (скороговорки учитель подбирает по своему усмотрению).

Оборудование: зал для занятий, ковер, магнитофон, записи с релаксационной музыкой и звуками живой природы, муз. программа «ДАР», использование светового оборудования для сенсорных комнат:

- комплект «Сенсорный дуэт»

- настенное интерактивное панно «Бесконечность»

- зеркало «Веселый свет»

- настенный модуль «Сравнение цветов»

- интерактивная панель «Цветные фигуры»

- настенный фибероптический ковер «Звездное небо»

- световые фибероптические волокна «Волшебный дождь»

**Календарно-тематический план занятий для учащихся 1 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Название раздела, тематика занятий | Кол-во часов |
|  | ***I этап.***  ***Обследование учащихся*** | ***4 ч.*** |
|  | ***II этап.***  ***Сплочение группы, облегчение процесса адаптации*** | ***12 ч.*** |
| 1 | Давайте познакомимся! | 1 |
| 2 | Победи дракона | 1 |
| 3 | Охотники | 1 |
| 4 | Мозаика | 1 |
| 5 | Природные фантазии | 1 |
| 6 | Художники | 1 |
| 7 | Рыбаки | 1 |
| 8 | Морские забавы | 1 |
| 9 | Космический полет | 1 |
| 10 | Птицы | 1 |
| 11 | В царстве Нептуна | 1 |
| 12 | Веселый паровозик | 1 |
|  | ***III этап.***  ***Стабилизация эмоциональной сферы*** | ***6 ч.*** |
| 1 | Аутогенная тренировка для начинающих | 1 |
| 2 | Половинка | 1 |
| 3 | Лучики | 1 |
| 4 | Моя планета | 1 |
| 5 | Мудрец из храма | 1 |
| 6 | Слушаем тишину | 1 |
|  | ***IV этап.***  ***Формирование навыков невербального общения.*** | ***9 ч.*** |
| 1 | Во саду ли, в огороде | 1 |
| 2 | Осень | 1 |
| 3 | В зоопарке | 1 |
| 4 | Искатели клада | 1 |
| 5 | Мячики | 1 |
| 6 | У Мазая | 1 |
| 7 | Львенок и черепаха | 1 |
| 8 | Игры гномиков | 1 |
| 9 | Встреча с Бабой Ягой | 1 |
|  | ***V этап.***  ***Формирование навыков вербального общения (использование элементов кукольного театра)*** | ***6 ч.*** |
| 1 | Сказка «Репка» | 1 |
| 2 | Сказка «Колобок» | 1 |
| 3 | Сказка «Маша и медведь» | 1 |
| 4 | Сказка «Три медведя» | 1 |
| 5 | Сказка «Красная шапочка» | 1 |
| 6 | Сказка Волк и семеро козлят» | 1 |
|  | ***VI этап.***  ***Обучение выражению негативных эмоций.*** | ***4 ч.*** |
| 1 | Маленькое привидение | 1 |
| 2 | Это я, узнай меня | 1 |
| 3 | Золотая рыбка | 1 |
| 4 | Фигура | 1 |
|  | ***VI этап***  ***Развитие двигательной сферы, моторики*** | ***4 ч.*** |
| 1 | Ласковые ладошки | 1 |
| 2 | Мы охотимся за львом | 1 |
| 3 | Поймай платочек | 1 |
| 4 | Зернышко к зернышку | 1 |
|  | ***VII этап***  ***Развитие когнитивной сферы, речи*** | ***10 ч.*** |
| 1 | Разбуди кота | 1 |
| 2 | Времена года | 2 |
| 3 | Козлята и волк | 1 |
| 4 | Найди и назови | 1 |
| 5 | Волшебные экранчики | 1 |
| 6 | Кто где живет? | 1 |
| 7 | Признаки предметов | 1 |
| 8 | Радуга-дуга | 1 |
| 9 | Краски | 1 |
|  | ***VIII этап.***  ***Развитие коммуникативных навыков, социоролевые игры*** | ***12 ч.*** |
| 1 | Мама, папа, я! | 2 |
| 2 | Скорая помощь | 2 |
| 3 | Веселый поезд | 2 |
| 4 | В магазине игрушек | 2 |
| 5 | День рождения | 2 |
| 6 | Город | 2 |
|  | Обобщающее занятие | 1 |

***Итого: 68 часов***

Календарно-тематический план занятий развития для учащихся 2 класса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название раздела, тематика занятий** | **Кол-во часов** |
|  | ***Стабилизация эмоциональной сферы*** | ***14 ч.*** |
| 1 | Наше настроение | 1 |
| 2 | Хорошо ли быть злым? | 1 |
| 3 | Учимся справляться с гневом | 1 |
| 4 | Что делать, если ты злишься | 1 |
| 5 | Настроение Бабы-Яги | 1 |
| 6 | Поговорим о доброте | 1 |
| 7 | Ссора | 1 |
| 8 | Как справиться с упрямством? | 1 |
| 9 | Чувства одинокого человека | 1 |
| 10 | Знакомство с понятием «физическая и эмоциональная боль» | 1 |
| 11 | Учимся понимать чувства других людей | 1 |
| 12 | Учимся доброжелательности | 1 |
| 13 | Животные – наши друзья | 1 |
|  | ***Развитие навыков самоконтроля в конфликте*** | ***6 ч.*** |
| 1 | Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации | 2 |
| 2 | Учимся управлять эмоциями в конфликтной ситуации | 1 |
| 3 | Добрые и злые поступки | 1 |
| 4 | Как реагировать на гнев взрослых? | 1 |
| 5 | Дружба - неприязнь | 1 |
|  | ***Развитие когнитивной сферы.*** | ***10 ч.*** |
| 1 | Что мы знаем о себе | 1 |
| 2 | Здесь мы живем | 1 |
| 3 | Забавные фигурки | 1 |
| 4 | Смотри. Слушай. Запоминай. | 1 |
| 5 | Кто есть кто | 1 |
| 6 | Хитрые буквы | 1 |
| 7 | Тренируем память | 1 |
| 8 | Знакомые незнакомцы | 1 |
| 9 | Царство цветов | 1 |
| 10 | Запоминаем. Рисуем. Записываем. | 1 |
|  | ***Развитие коммуникативных навыков (социоролевые игры)*** | ***4 ч.*** |
| 1 | Я – покупатель | 1 |
| 2 | Если с другом вышел в путь | 1 |
| 3 | Когда случается беда | 1 |
| 4 | Что важно в жизни. | 1 |

Итого: 34 ч.

Календарно-тематический план занятий для учащихся 3 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название раздела, тематика занятий** | **Кол-во часов** |
| ***1*** | ***Развитие слуховых ощущений, умения правильно называть предметы, выполнять словесные инструкции*** | ***8 ч.*** |
| ***2*** | ***Развитие произвольного внимания; внимания в условиях коллективной деятельности*** | ***4 ч.*** |
| ***3*** | ***Развитие памяти (непосредственной вербальной; на последовательность действий; зрительной, слуховой)*** | ***4 ч.*** |
| ***4*** | ***Развитие мыслительных процессов (сравнение, анализ, обобщение, установление закономерностей)*** | ***9 ч.*** |
| ***5*** | ***Развитие зрительного анализа, пространственных представлений*** | ***7 ч.*** |
| ***6*** | ***Развитие осязательных ощущений*** | ***2 ч.*** |

Итого: 34 ч.

Календарно-тематический план занятий развития для учащихся 4 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название раздела, тематика занятий** | **Кол-во часов** |
| ***1*** | ***Развитие слуховых ощущений, умения правильно называть предметы, выполнять словесные инструкции*** | ***3 ч.*** |
| ***2*** | ***Развитие произвольного внимания; внимания в условиях коллективной деятельности*** | ***4 ч.*** |
| ***3*** | ***Развитие памяти (непосредственной вербальной; на последовательность действий; зрительной, слуховой)*** | ***3 ч.*** |
| ***4*** | ***Развитие мыслительных процессов (сравнение, анализ, обобщение, установление закономерностей)*** | ***11 ч.*** |
| ***5*** | ***Развитие зрительного анализа, пространственных представлений*** | ***9 ч.*** |
| ***6*** | ***Развитие осязательных ощущений*** | ***2 ч.*** |

Итого: 34 ч.

*Приложение 1.*

**Дыхательные упражнения**

**1.**  Лечь на спину, положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот. Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку. Грудная клетка при этом, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее (3-5 ритмических дыханий).

- Сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Положить ладони на грудную клетку и сделать выдох (3-6 раз).

- После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами. Щеки не надувать (10 раз).

**2.** Цель:  развитие  произвольности  и  самоконтроля,  ритмирование    
организма.  
И.п. - сидя  в  кресле.  
Участникам  предлагается  расслабить  мышцы  живота,  начать  вдох,  надув в  животе  шарик,  например,  красного  цвета  (цвета  необходимо  менять).  Губы  вытягиваются  трубочкой  и  с  шумом  "пьют"  воздух.  Пауза  (задержка  дыхания).  На  выдохе  участники  должны  втянуть  живот  как  можно  сильнее.  Пауза.  Вдох.

**3.** Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот. Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро втягивалась внутрь и вверх, как это происходит во время кашля (7-10 раз).

- Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

- Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами по ноздрям - выдох. Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох, выдох. Упражнение выполнять поочередно.

И.П. – лежа на полу

1 этап – вдох:

- распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

-наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

-приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2 этап — пауза.

3этап - выдох:

-приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

-опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

-опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4этап — пауза.

(повторить несколько раз)

*Приложение 2*

**Упражнения для развития мелкой моторики.**

**"Колечко"**

Как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

**"Кулак - ребро - кулак"**

Сжать левую руку в кулак, развернуть его пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Ребром выпрямленной ладони правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Поменять положение рук. Повторить упражнение 6-8 раз.

**"Лягушка"**

Сесть за стол. Положить руки на стол: одна рука лежит на столе ладонью вниз, вторая сжата в кулак. Быстро менять положение рук.

**"Замок"**

Скрестить ладони, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки ладонями от себя. Двигать пальцем, который укажет учитель. Палец должен двигаться точно и четко.

**«Рисунки и буквы на спине и на ладонях».**

Нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Попросите его сказать, какая фигура нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную, вертикальную, наклонную) и попросите его изобразить ее на стене или на листе бумаги. То же проделайте сначала на его правой, а потом левой руке, рисуя на обеих сторонах кисти.

**«Пианино»**

Используются заготовки с изображением клавиш пианино. Детям предлагается «поиграть» на них, напевая какую-нибудь мелодию совместно.

*Приложение 3*

**Упражнения для развития речи**

Са-са-са, са-са-са, ой-ой-ой, летит оса!

Сы-сы-сы, сы-сы-сы – не боимся мы осы!

Су-су-су, су-су-су – видел кто из вас осу?

Сы-сы-сы, сы-сы-сы – мы не видели осы.

Са-са-са, са-са-са – отгадайте, где оса.

-------------------------------------------------------------------------------------------------

Си-си-си, си-си-си – в водоеме караси.

Ся-ся-ся, ся-ся-ся – вот поймать бы карася!

Се-се-се, се-се-се – карасей ловили все.

Ся-ся-ся, ся-ся-ся – жили-были два гуся.

Ся-ся-ся, ся-ся-ся – спи спокойно – сказка вся!

--------------------------------------------------------------------------------------------------

За-за-за, за-за-за – здесь привязана коза.

Зы-зы-зы, зы-зы-зы – мало травки у козы.

Зу-зу-зу, зу-зу-зу – отвязали мы козу.

За-за-за, за-за-за – залезает в сад коза.

Зу-зу-зу, зу-зу-зу – привязали мы козу.

За-за-за, за-за-за – здесь привязана коза.

--------------------------------------------------------------------------------------------------

Це-це-це, це-це-це – вот вам сказка о яйце.

Цо-цо-цо, цуо-цо-цо – курица снесла яйцо.

Цу-цу-цу, цу-цу-цу – киска тянется к яйцу.

Ца-ца-ца, ца-ца-ца – брысь, котенок, от яйца!

Цу-цу-цу, цу-цу-цу – не пускать его к яйцу!

Цо-цо-цо, цо-цо-цо – сами мы съедим яйцо.

Цы-цы-цы, цы-цы-цы – отогнали? Молодцы!

Це-це-це, це-це-це – вот вам сказка о яйце.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ши-ши-ши, ши-ши-ши – что-то шепчут камыши.

Ше-ше-ше, ше-ше-ше – это утка в камыше.

Ша-ша-ша, ша-ша-ша – выходи из камыша!

Ше-ше-ше, ше-ше-ше - нет уж утки в камыши.

Ши-ши-ши, ши-ши-ши – что же шепчут камыши?

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Жа-жа-жа, жа-жа-жа – тут ежата у ежа.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу – как-то уж пришел к ежу.

Жи-жи-жи, жи-жи-жи – мне ежат ты покажи.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу – я с ужатами дружу.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа – уж уходит от ежа.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Жи-жи-жи, жи-жи-жи – в нашем доме этажи.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа – подо мной два этажа.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа – надо мной два этажа.

Же-же-же, же-же-же – на каком я еда.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Чо-чо-чо, чо-чо-чо – у меня болит плечо.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу – раз болит, пойди к врачу.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу – нет, к врачу я не хочу.

Ча-ча-ча, ча-ча-ча – буду плакать у врача.

Чи-чи-чи, чи-чи-чи – помогают нам врачи.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу – ну, тогда пойду к врачу.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Че-че-че, че-че-че – мы мечтаем о мяче.

Чи-чи-чи, чи-чи-чи – очень нам нужны мячи.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу – нам купили по мячу.

Ча-ча-ча, ча-ча-ча – вот уж в доме два мяча.

Чи-чи-чи, чи-чи-чи – нам опять нужны мячи.

Че-че-че, че-че-че – мы мечтаем о мяче.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ща-ща-ща, ща-ща-ща – дождь идет, я без плаща.

Ще-ще-ще, ще-ще-ще – нет дождя, а я в плаще.

Щу-щу-щу, щу-щу-щу – я тебя не отыщу.

Щи-щи-щи, щи-щи-щи – ты иди, меня ищи.

Щу-щу-щу, щу-щу-щу – вот теперь-то отыщу!

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Лы-лы-лы, лы-лы-лы – забивали мы голы.

Лу-лу-лу, лу-лу-лу – возле окон на полу.

Ла-ла-ла, ла-ла-ла – не заметили стекла.

Лу-лу-лу, лу-лу-лу – мы не били по стеклу.

Ла-ла-ла, ла-ла-ла – только нет в окне стекла.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ли-ли-ли, ли-ли-ли – тополя видны вдали.

Ле-ле-ле, ле-ле-ле – много их у нас в селе.

Ле-ле-ле, ле-ле-ле – веселей у нас в селе.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля – но от них в пуху земля.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля – все мы любим тополя.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ри-ри-ри, ри-ри-ри – от зари и до зари.

Ре-ре-ре, ре-ре-ре – о горе и о норе.

Ре-ре-ре, ре-ре-ре – про ребят и про зверье.

Ря-ря-ря, ря-ря-ря – про озера и моря.

Рю-рю-рю, рю-рю-рю – говорю и говорю.

Ря-ря-ря, ря-ря-ря – обо всем, но, видно, зря!

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ка-ка-ка, ка-ка-ка – вот течет река Ока.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко – там рыбак недалеко.

Ке-ке-ке, ке-ке-ке – ловит рыбу на Оке.

Ку-ку-ку, ку-ку-ку – нет удачи рыбаку.

Ки-ки-ки, ки-ки-ки – помогите, рыбаки!

Ку-ку-ку, ку-ку-ку – вот подмога рыбаку.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко – рыба ловится легко.

Ка-ка-ка, ка-ка-ка – есть улов у рыбака.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ба-ба-ба, ба-ба-ба – мама! Мама! Вон труба!

Бу-бу-бу, бу-бу-бу – ты и мне купи трубу.

Би-би-би, би-би-би – вот на этой потруби.

Бу-бу-бу, бу-бу-бу! – дядя, дайте мне трубу.

Бе-бе-бе, бе-бе-бе – потрубил я на трубе.

Ба-ба-ба, ба-ба-ба – не нужна уже труба.

Да-да-да, да-да-да – не ходи, Вадим, туда!

Ду-ду-ду, ду-ду-ду – все равно туда пойду.

Ди-ди-ди, ди-ди-ди – ты ж одетый - не ходи!

Да-да-да, да-да-да. Ой, холодная вода!

Де-де-де, де-де-де – вот беда! Вадим, ты где?

Ды-ды-ды, ды-ды-ды – только слышно из воды.

----------------------------------------------------------------------------------------------------

*Приложение 4*

**Разминка для глаз.**

- Зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5 раз.

- Делать круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх -налево - вниз. Повторить 10 раз.

- Вытянуть руку вперед. Следить глазами за ногтем указательного пальца медленно приближая его к носу и удаляя. Повторить 5 раз.

- Посмотреть вдаль (в окно) в течение одной минуты.

**Глазодвигательное  упражнение**  
Цель – развитие  мышц  глазного  яблока,  зрительного  восприятия,  
упругости  век.  
Участникам  предлагается  занять  удобное  для  них  положение  в креслах  «трансформерах».  
*«Медленно  поднимаем  веки  вверх,  посмотрели  на  потолок,*  
*медленно опускаем  веки,  смотрим  вниз  (7 раз).*  
*Взгляд  устремлён  прямо  по  центру,   отводим  взгляд  вправо, возвращаем  в  центр  (7  раз);  затем  влево  (7 раз).*  
*Делаем вращательные  движения  медленно  по  малому  кругу  вправо*   
*(7 раз),  влево  (7 раз).*

**Глазодвигательное  упражнение**

Цель: развитие  произвольных  движений  глаз,  умение  сосредоточиться на  объекте.  
 И.п. - сидя  в  кресле.  
Голова  фиксирована.  Глаза  смотрят  прямо  перед  собой.  Начинается  отработка  движений  глаз  по  четырём  основным  (вверх,  вниз,  направо,  налево)  и  четырём  вспомогательным  направлениям  (по  диагоналям);  сведение глаз  к  центру.  Каждое  из  движений  выполняется  сначала  на  расстоянии вытянутой  руки,  затем  на  расстоянии  локтя  и,  наконец,  около  переносицы.  Движения  совершаются  в  медленном  темпе  (от  3  до  7сек.)  с  фиксацией  в  крайних  положениях.  Причём  удержание  должно  быть  равным  по длительности  и  предшествующему  движению.  При  отработке  глазодвигательных  упражнений  для  привлечения  внимания  ребёнка  рекомендуется  использовать  пузырьковую  колонну.  В  начале  освоения  этих  упражнений  ребёнок  следит  за  рыбками  в  колонне,  затем  за  предметом,  перемещаемым  взрослым,  потом  учится  передвигать  его  самостоятельно,  удерживая  сначала  в  правой,  потом  в  левой  руке,  а  затем  в  обеих  руках  вместе.

Тем  областям  в  поле  зрения  ребёнка,  где  происходит  "соскальзывание"   взгляда,  следует  уделить  дополнительное  внимание,  "прорисовывая"  их

несколько  раз,  пока  удержание  не  станет  устойчивым.

**Глазодвигательные  упражнения**  
Цель – преодоление  состояния  статического  напряжения, стимуляция  движений  глаз.  
*«Очень  плотно  закройте  глаза.  Отметьте  места,  где  вы  чувствуете  максимальное  напряжение.  Глаза  должны  быть  напряжены  в  верхней  и нижней  частях  век  и  по  внешним   и  внутренним  границам  глаза.  Обратите  особое  внимание  на  те  области,  которые  напряжены  больше  всегоПостепенно  расслабьте  глаза,  медленно  открывая  их.  Отметьте  разницу  в  мышечных  отношениях.*  
*Зафиксируйте  взгляд  на  какой-нибудь  точке,   сделайте  плавный поворот головы  вправо,  стараясь  фиксировать  взгляд  на  выбранной  точке, затем  влево  -  7  раз.»*

*Приложение 5*

**Упражнения для релаксации**

**"Загораем"**

Цель: расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Учитель: Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, 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! Отпускаем.

**"Голубое небо"**

Цель: общая релаксация.

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

Прослушивание релаксационной музыки.

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

**"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.

**Упражнение   «Аутотренинг»**  
Цель – обучение  технике  расслабления.  
Свет выключен, включена «Звёздная  сеть»                                                                 
*«Прежде  всего,  займите  удобное  положение  и  постарайтесь  отрешиться  от  посторонних  мыслей  и ощущений,  не  относящихся  к  тренировке.  Для  этого  вы  можете использовать  следующие  формулы:*

* *я  приготовился  к  отдыху;*
* *я  успокаиваюсь;*
* *я  отвлекаюсь  от  всего;*
* *посторонние  звуки  не  мешают  мне;*
* *уходят  все  заботы,  волнения,  тревоги;*
* *мысли  текут  плавно,  замедленно;*
* *я  отдыхаю;*
* *я  совершенно  спокоен.*
* *в  правой  руке  появляется  приятное  ощущение  тяжести;*
* *руки  тяжелеют;*
* *руки  тяжелеют  всё  больше  и  больше;*
* *руки  приятно  отяжелели;*
* *руки  расслаблены  и  тяжелы;*
* *я  совершенно  спокоен;*
* *покой  даёт  отдых  организму;*
* *тяжелеют  ноги;*
* *тяжелеет  правая  нога;*
* *тяжелеет  левая  нога;*
* *ноги  наливаются  тяжестью;*
* *ноги  приятно отяжелели;*
* *руки,  ноги  расслаблены  и  тяжелы;*
* *тяжелеет  туловище;*
* *все  мышцы  расслаблены  и  отдыхают;*
* *всё  тело  приятно  отяжелело;*
* *после  занятий  ощущение  тяжести  пройдёт;*
* *я  совершенно  спокоен.*

**3. Упражнение  «Муха  в  плену»**  
Цель – достижение  сильного  релаксационного  эффекта  за относительно короткое время.Включен проектор.  
Участники  лежат  на  полу,  им  нужно  представить  себя  мухой, приклеившейся  к  полу.  «*Руки,  ноги,  плечи  и  голова  стремятся  вверх. Нужно  оторваться  от  пола,  для  этого  руки  и  ноги  совершают  мелкие вибрационные  движения,  импульс  движения  исходит  от  ступней  и кистей,  колени прямые.*  
*«Отклеиваться»  нужно  не  менее  3  минут.*  
В  результате  упражнения  сильно  напрягаются  все  мышцы одновременно,  прекращение  движения  ведёт  к  сильнейшему (пропорционально  напряжению)  расслаблению.  Тело  «растекается»  на полу,  подобно  медузе.  Чтобы  увеличить  время  напряжения  мышц,  можно  предложить  участникам  другой  (не  муха)  объект  внимания, другую  цель,  например,  путешествие  по  знакомой  улице  с  рассматриванием  домов  и  вспоминанием  их последовательности.  Это  до  определённого  момента  отвлечёт внимание от  изнурённых  мышц,  но  главное,  что  при  этом  наступает  и «изнурение»  сознания,  поэтому  состояние  расслабления  будет сопровождаться  безмыслием.  Это  и  есть  полная   релаксация,  ведущая к  снятию  хронических  мышечных  напряжений.

**Упражнение  «Бал»**  
Цель – обогащение  восприимчивости  и  воображения;  развитие двигательной  раскрепощённости.  
Музыкальное  сопровождение - мелодия  вальса,  включен  зеркальный  
шар.  
«*Вы  приглашены  на  праздник  к  морскому  царю.  Превратились  в рыбку (русалочку,  морскую  звезду,  ракушку  и  т. п.).  Под  звуки  плавной музыки (лёжа  или  стоя)  начинайте  свой  танец»*

**Релаксационное  упражнение  «Поза  покоя»**   
Цель - освоение  и  закрепление  позы  покоя  и  расслабления  мышц рук.  
И.п. - сидя  в  кресле  с  опорой  на  спинку,  руки  свободно  лежат на коленях, ноги  слегка  расставлены.  Формула  общего  покоя произносится  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 лёгкая, простая,  замедляется  движенье,  исчезает  напряженье... И становится  понятно  -   расслабление  приятно*.»     
Психолог  включает  настенный  ковёр  «Млечный  путь»  и просит  занимающихся наблюдать  за  мигающими  звёздочками.  В конце  упражнения  все делятся  своими  впечатлениями.

**Упражнение  «Лучики»**  
Цель – мышечная  релаксация  отдельных  групп  мышц.  
Включен  проектор.  
Как  при  напряжении,  так  и  при  расслаблении  групп  мышц  должно  сохраняться  глубокое,  брюшное  дыхание.    
«*Представьте,  что  вы  лежите  на  мягком  тёплом  песке.  Вам  от  песка тоже  тепло.  Лучики  солнышка  гладят  вас  по  лицу,  шее,  рукам,  ногам.  Руки  отдыхают,  ноги  отдыхают.  Дышите  легко  и  глубоко.  Лучики  солнца  скользят  по  коже.  Вам  очень  приятно.*  
1.Лицо:*поднимите  брови  максимально  и  держите  их  в  этом  состоянии  до  полного  изнеможения  задействованных   в  этом  движении  мышц,  остальные  мышцы  свободны.  Далее  сильно  зажмурьте  глаза,  затем  расслабьте  их.  Рот:  улыбка  до  ушей  (время  напряжения  здесь  и  далее  определяется  полным  изнурением  мы)нижняя  челюсть  максимально  «брошена»  вниз,  циклы  «напряжение - расслабление»  делаются  по  каждому  заданию.*  
2.Плечи:  *дотянись  плечом  до  мочки  уха,  голова  не  наклоняется.  Расслабьтесь.  То  же  самое  со  вторым  плечом.  Появилось  ощущение  тяжести  в  плечах,  плечи  становятся  всё  тяжелее.*  
3. Руки:*обе  кисти  крепко  сожмите  в  кулаки. Задержитесь  в  таком  положении.  Расслабьтесь.  Должна  появиться  теплота  и  покалывание  в  пальцах.*  
4. Бёдра  и  живот:  *сидя  на  стуле,  поднимите  ноги  перед  собой.*   
*Мы  прекрасно  загораем!*  
*Выше  ноги  поднимаем!*  
*Держим...Держим...Напрягаем!*  
*Загораем!*  
*Ноги  напряглись  (можно  предложить  потрогать  их,  ощутить,  какими  твёрдыми  стали  мышцы).  Напряжённые  ноги  стали  твёрдыми,  каменными.  Напряжение  в  бёдрах  до  изнеможения.  Опустите  ноги.  Они  устал,теперь  отдыхают.  Расслабьтесь. Противоположная  группа  мышц  напрягается  зарыванием  ступней  в  песок.  Зарывайте  твёрже!  Расслабьтесь;  расслабление  в  верхней  части ног,  сосредоточтесь  на  этом.    Как  хорошо,  приятно  стало.  Вдох – пауза,  выдох – пауза.*  
5.Ступни:*ноги  плотно  стоят  на  полу,  упражнение  выполняется  сидя.  Поднимите  пятки  высоко  вверх.  Только  пятки!  Должно  появиться  напряжение  в  икрах  и  ступнях.  Расслабьтесь.  Поднимите  носки  ног.  Напряжение  в  ступне  и  передней  части  ног.   Расслабьтесь»*  
При  выполнении  всего  упражнения,  начиная  с  лица,  необходимо

держать  внимание  на  ощущениях  в  мышцах».  
*Следующий  этап: (*включается релаксационная музыка)  напрягать  отдельные  группы  мышц,  не  совершая  движений,  а

лёжа,  пользуясь  памятью  ощущений. Участники  закрывают  глаза,  проводится  релаксация: «Загораем».  Дыхание  брюшное!    
«*Пришла  пора  вставать,  потянитесь  и  улыбнитесь*»

**Упражнение  «Пластилиновый  человек»**

Цель – расслабление  групп  мышц  (всех  в  определённой     
последовательности).  
Включен  зеркальный  шар.  
В  отличие  от  других  релаксационных  упражнений,  действующих по  принципу  «напряжение – расслабление»,  упражнение  усложнено введением  предлагаемых  обстоятельств.  
Участники  сидят  на  корточках.  Голова  в  коленях,  глаза  закрыты. «*Представьте,  что  каждый  из  вас – ком  пластилина,  в  котором «зародилась  жизнь»;  попробуйте  вылепить  из  себя  человека, преодолевая  сопротивление  своего  материала – пластилина.       Последовательность  такая:  вначале  постарайтесь  выпрямиться  во  весь   рост:  это  требует  большого  напряжения  в  позвоночнике,  шее  ногах; теперь  «лепите»  руки  от  плеча,  напряжение  распространяется  в  руки, затем  кисти,  пальцы.  Ощущайте  пластилиновость  пальцев:  они  всё время  норовят  склеиться при  соприкосновении.  Этими  пальцами  нужно вылепить  лицо  -  глаза,  нос,  рот.*  
*Какое  выражение  лица  получилось? Какой  человек  вылепился? Посмотрите  вокруг.  Куда  это  вы  попали? Всё  тело  остаётся напряжённо-пластилиновым. Попытайтесь  двигаться, отрывая пластилиновые  ступни  от  пола.    Куда  и зачем  вы  пошли?»*  
Возможно  взаимодействие  участников:  знакомство  и  т. д.

**Упражнение  «Кораблик»**  
Цель -   расслабление  рук,  ног,  корпуса.  
Включен  проектор  «Солнечный  -  100».  
И.п.:  стоя.    
*«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).  Выпрямитесь!  Расслабьте  ногу.  Выпрямитесь.  Вдох  - пауза,  выдох  -  пауза.*  
*Стало  палубу  качать!*  
*Ногу  к  палубе  прижать!*  
*Крепче  ногу  прижимаем,*  
*А  другую  расслабляем.»*  
Упражнение  выполняется  поочерёдно  для  каждой  ноги.  Обратите внимание  занимающихся  на  напряжённые  и  расслабленные  мышцы ног.  После  обучения  расслаблению  ног  рекомендуется  ещё  раз повторить  позу  покоя.  Все  усаживаются  в  кресла.  Закрывают  глаза.  
*«Снова  руки  на  колени,*   
*А  теперь  немного  лени...*  
*Напряженье   улетело,*  
*И  расслаблено  всё  тело...*  
*Наши  мышцы  не  устали*  
*И  ещё  послушней  стали.*  
*Дышится  свободно,  легко,  ровно,  глубоко.»*

**Упражнение  «Судно,  в  котором  я  плыву»**  
Цель – расслабление,  снятие  напряжения;  обучение  участников  группы    способу  медитации – визуализации.          
Включен  настенный  ковёр  «Млечный  путь»,  релаксационная  музыка.  
*«Устройтесь  поудобнее,  займите  такое  положение,  которое  кажется  вам  наиболее  комфортным.  Закройте  глаза  и  до  конца  упражнения  не  открывайте  их,  попытайтесь  не  шевелиться.*  
*Итак,  ваше  тело  начинает  постепенно  расслабляться.  Вы  чувствуете,  как  исчезает  напряжение  в  мышцах.  С  каждым  произносимым  словом  каждый  мускул  тела  всё  больше  наполняется  ощущением  покоя  и  приятной  вялости.  Ваше  дыхание  ровное,  спокойное.  Воздух  легко  заполняет  лёгкие   и  легко  покидает  их.  Сердце  бьётся  чётко,  ритмично.  Обратите  своё  внимание  к   пальцам  правой  руки.  Кончики  пальцев  правой  руки  как  будто  касаются  поверхности  тёплой  воды.  Вы  чувствуете  пульсацию  в  кончиках  пальцев.  Возникает  ощущение,  что  рука  постепенно  погружается  в  тёплую  воду.  Эта  волшебная  вода  омывает  вашу  правую   кисть,  расслабляет её  и  поднимается  вверх  по  руке...  до  локтя...  ещё   выше...  вот  уже  вся  ваша  рука  погружается  в  приятную  теплоту,  расслабляется...  по  венам  и  артериям  правой  руки  бежит  свежая  обновлённая  кровь,  даруя  ей  отдых  и  питая  новыми  силами...  Дыхание  ровное,  спокойное.  Сердце  бьётся  чётко,  ритмично...  А  теперь  ваш  внутренний  взгляд  обращается  к  пальцам  левой  руки.*  
(Текст,  приведённый  выше  полностью,  повторяется  для  левой  руки.    
В  конце  даётся  установка  относительно  сердца  и  дыхания.)

*Обратите  луч  своего  внимания  к  ногам.  Ступни  расслабляются.  Они  чувствуют  приятное  тепло,  напоминающее  тепло  от  огня,  горящего  в  камине.  Ощущение  такое,  будто  ваши  ноги  стоят  на  каменной  решётке.  Доброе,  ласковое  тепло  поднимается  по  ногам  вверх,  даруя  живительное  расслабление  и  отдых  мышцам...  Напряжение  исчезает...  И  вот  уже  мышцы  ног  расслабляются  -  от  кончиков  пальцев  до  бедра...  Дыхание  ровное,  спокойное.  Сердце  бьётся  чётко,  ритмично...*  
*Есть  ещё  один  источник  тепла  в  вашем  теле.  Он  -  в  районе  солнечного  сплетения.  Словно  маленькое  солнышко  пропитывает  своими  животворящими  лучами  ваши  внутренние  органы  и  дарит  им  здоровье,  помогает  лучше  функционировать...  Расправляются,  расслабляются  мышцы  живота  и  груди...  По  всему  телу  распространяется  приятное  расслабляющее  тепло,  которое  создаёт  ощущение  покоя  и  отдыха...  Исчезает  напряжение   в  плечах,  в  шейном  отделе,  в  нижней  части  затылка...  Вы  чувствуете,  как  скопившееся  здесь  напряжение  растворяется  и   исчезает...  Уходит...  Дыхание  ровное,  спокойное.  Сердце  бьётся   чётко,  ритмично...*  
*Теперь  ваш  внутренний  взор  обращается  к  лицу.  Расслабляются  мышцы  лица..  Уходит  напряжение  из  скул...   Из  челюстей...  Губы  становятся  мягкими  и  податливыми...  Разглаживаются  морщинки  на  лбу... Веки  перестают  подрагивать...  Они  просто  сомкнуты  и  неподвижны...  Все  мышцы  лица  расслаблены...  Лёгкий,  прохладный  ветерок  омывает  ваше  лицо...  Он  приятен  и  добр  -  это  воздушный  поцелуй...  Воздух  несёт  вам  свою  целебную энергию...  Дыхание  ровное,  спокойное.  Сердце  бьётся  чётко,  ритмично...*  
*Всё  ваше  тело  наслаждается  полным  покоем...  Напряжение  спадает,  растворяется,  уходит...  Усталость  улетучивается...  Вас  наполняет  сладостное     ощущение   отдыха,  расслабленности,  покоя...  Покоя,  наполняющего  вас  новыми  силами,  свежей  и  чистой  энергией...*  
*Вы  расслаблены  и  свободны.  Вы  можете  оказаться  там,  где  вам  хочется  быть.  Там,  где  вам  хорошо.  Для  кого-то  это  может  быть  собственный  дом,  для  кого -то  это  уголок  двора,  где  он  любил  прятаться  в  детстве.  А  для  кого-то  -  просто  полянка  в  летнем  лесу,  где  можно  валяться  в  траве  и  видеть  над  собой  ослепительную  голубизну...  Побудьте  немного  в  этом  месте.  Напитайтесь  позитивной  энергией  этого  дорогого  для  вас  места...*  
*А  теперь  пойдём  дальше...  Вы,  не  торопясь,  идёте  по  дороге  и  вот  уже  слышите  шум  моря  -  волны  накатывают  на  берег  и  снова  отбегают.  И  этот  звук  нельзя  спутать  ни  с  чем.  Ещё  поворот,  и  перед  вами  во  всю   ширь,  в  полмира  -  вечно  подвижная  поверхность  моря.  Звук  прибоя  здесь  слышится  гораздо  отчётливей,  вы  чувствуете  на  губах  солёный  привкус  брызг  и  видите  порт,  полный  кораблей.  Каких  только  судов  здесь  нет!  Смешались  времена  и  страны  в  этом  волшебном  порту.  Тут  и  огромные  современные  океанские  лайнеры,  и индейские  челноки,  выдолбленные  из  ствола  дерева,  и  древнегреческие  пироги,  и  галеоны  испанских  конкистадоров,  и  пиратские  шхуны,  и  катера,  и  яхты,  и  рыцарские  баркасы,  и  изящные  бригантины,  и  плоскодонки,  и  катамараны.  Вплоть  до  атомоходов,  авианосцев  и  «Наутилуса»  капитана  Немо...   Вы  идёте  вдоль  пирса  и  любуетесь  всем  этим разнообразием  форм,  красок,  оснасток.  Знайте,  что  любое  из  этих  судов  может  стать  вашим.  Выберите  себе  то,  что  наиболее  вам  подходит,  что  нравится  вам,  что  отвечает  вашим  потребностям  и  представлениям  о  нужном  именно вам  судне...  Осмотрите  внимательно  то,  что  вы  выбрали.  Это  громадный  фрегат  или  обычная  парусная  лодка?  А  может  быть,  лёгкий  моторный  катер?  Какова  форма  этого  судна?  Обтекаемая.  Устремлённая вперёд,  расчитанная  на  скорость?  Или  это  тяжеловесная,  но  прочная  конструкция,  способная  выдержать  любой  шторм?  В  какой  цвет  окрашены  борта  вашего  судна?  Есть  ли  у  него  якорь?  А  может  быть,  он  вам  совсем  не  нужен?  Прочитайте  надпись  на  борту  корабля.  Каково  его  название?  Какими  буквами  написано  это  название?*  
*Взойдите  на  ваше  судно.  Кто  встречает  вас  там?  Или  на  борту  никого  нет?  Как  выглядит  встречающий?  Прислушайтесь,  он  что-то  говорит  вам...  Осмотрите  судно  изнутри.  Если  это  достаточно  большой  корабль,  не  торопясь,  обойдите  его.  Загляните  в  каюты  и  в  рубку...  Поднимитесь  на  капитанский  мостик...  Прогуляйтесь  по  палубам,  спуститесь  в  трюм.  Что  вы  увидели  во  всех  частях  вашего  судна?  Зайдите  в  каюту,  которую  будете  занимать  вы.  Или  просто  определите  для  себя  место  на  своём  судне.  Посмотрите,  здесь  лежит  сложенный  в  несколько  раз  лист  бумаги.  Разверните  его.  Это  карта.  На  ней  обозначена  цель  вашего  плавания.  Что  это  за  цель?  Есть  ли  название  пункта  назначения?*  
*Отправляйтесь  в  своё  плавание.  Ваше  судно  покидает  порт...  Всё  дальше  и  дальше  берег...  Вот  уже  и  скрылись  за  горизонтом  верхушки  самых  высоких  мачт  кораблей,  оставшихся  в  порту.  Вы  в  море  на  своём  судне,  вы  сами  выбрали  свой  путь  в  этом  безбрежном  пространстве...  Вы  двигаетесь  к  своей  цели....  Далеко  ли  она?  Что  вас  ждёт  на  пути?  Не  знаю...  Сейчас  вы  увидите  продолжение  своего  фильма  о  собственном  плавании.  Смотрите...*

         Ведущий  замолкает.  Пусть  воображение  участников  поработает  без  всяких  подсказок  в  течение  одной-двух  минут.

*Но  пора  сделать  остановку  в  нашем  плавании.  Направьте  своё  судно  в  ближайшую  гавань...  Вот  и  завершается  на  сегодня  ваше  путешествие.  Вы  спускаетесь  по  трапу.  Прежде  чем  уйти,  оглянитесь,  посмотрите  ещё  раз  на  своё  судно,  запомните,  каким  вы  оставляете  его  сегодня.  Наверное,  вы  ещё  раз будете  возвращаться  на  него,  чтобы  продолжать  и  дальше  своё  плавание.  Помните,  что  судно  всегда  будет  ждать  вас  у  пирса...  Вы  уходите  дальше  и  дальше  от  своего  судна...  И  вновь  переноситесь  сюда,  в  эту  комнату,  начинаете  ощущать  своё  тело...*  
*Сейчас  я  начну  считать  от  семи  до  одного.  С  каждой  следующей  цифрой  вы  станете  всё  больше  выходить  из  состояния  расслабленности  -  вплоть  до  того  момента,  когда  я  назову  цифру  «один»  и  вы  встанете  отдохнувшими,  бодрыми,  полными  сил  и  энергии.*

         С  этого  момента  голос  ведущего  становится  более  бодрым,   эмоциональным,  звучным,  но  также  медленным.  
*Итак,  семь...  Вы  чувствуете,  как  к  вам  возвращается  ощущение  вашего  собственного  тела...   Вялость  и  апатия  отступают.  Вы  начинаете  возвращаться  в  своё  нормальное  состояние.  Шесть...  Ваши  мышцы  наполняются  силой  и  энергией...  Вы  пока  неподвижны,  но  пройдёт  несколько  мгновений,  и  вы  сможете  легко  встать  и  начать  двигаться...  Пять...  Сохраняется  состояние  спокойствия,  но  оно  начинает  наполняться  ощущением  силы  и  возможностью  действовать...  Расслабленность  заменяется  собранностью...   Четыре.  Вы  чувствуете,  что  окончательно  пришли  в  себя  и  уже  готовы   к  проявлению  активности.  Бодрость  и  энергия  всё  больше  наполняют  вас.  Три.  Пошевелите  ступнями.  Вы  полностью  чувствуете  свои  ноги  и  способны  легко  напрячь  мышцы.  Пошевелите  пальцами  рук.  Медленно  сожмите  пальцы  в  кулак.  Два.  Не  открывайте  глаз,  поворачивайте  головой.  Вы  бодры,  наполнены  силой  и  энергией.  Вы  хорошо  отдохнули.  Вы  спокойны  и  уверенны  в  себе.  Один.  Открыли  глаза.  Встали.  Не  делайте  это  слишком  быстро.»*

         При  обсуждении,  помимо  рефлексии  состояния,  необходимо  получить  ответы  на  следующие  вопросы:

* *Какое  судно  вы  выбрали  для  своего  плавания?  Опишите  его.*
* *В  какой  цвет  оно  оказалось  окрашено?*
* *Как  оно  называется?*
* *Встретил  ли  вас  кто-нибудь  на  борту  судна?*
* *Что  сказал  вам  встречающий?*
* *Что  любопытного  вы  обнаружили  на  борту  своего  судна?*
* *Какова  цель  вашего  плавания,  зафиксированная  на  карте?*
* *Увидели  ли  вы  название  конечного  пункта?*
* *Какая  стояла  погода  при  выходе  из  порта?*
* *Что  произошло  с  вами  во  время  плавания?*

*Приложение 6*

**Приемы массажа и самомассажа.**

«Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

«Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

«Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

«Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3—5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

«Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3—5 раз, После этого проделать 3—5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

«Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные дви¬жения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

«Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3—5 раз). Затем тыльной стороной ладони и паль¬цев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

«Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5—10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

«Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

«Теплые руки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

«Теплые ножки» Сидя энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же левой рукой со стопой правой ноги. После чего потереть, побарабанить стопы друг об друга, а также о пол. Полезным также является хождение по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям.