

**Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»»**

**Методические рекомендации по сохранению,  
укреплению физического, психического здоровья  
обучающихся**

Полевской

2014 г.

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	2
Рекомендации педагогам по сохранению, укреплению и развитию физического здоровья обучающихся .....	3
Рекомендации педагогам, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	9
Рекомендации педагогам по предупреждению трудностей в овладении письмом и чтением у обучающихся младшего школьного возраста .....	20
Рекомендации педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста по диагностике и коррекции школьных трудностей, определению их психологических причин.....	27
<b>Заключение</b> .....	39
Список литературы.....	40

## Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства в целом.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Сегодня здоровье целесообразно понимать в широком смысле как интегральную характеристику человека и общества, состоящую из базисных составляющих: духовное, физическое, психическое и социальное.

Наметившаяся и сохраняющаяся тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, влечет за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В настоящее время образовательная организация, несет ответственность за сохранение и укрепление здоровья детей равно как семья и медицинские организации.

Развитие здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях в качестве нормативно - правовой основы имеет достаточно широкую базу: Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного, начального и основного образования; Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»; Приказ Министерства образования и науки РФ №2106 от 28 декабря 2010 г «Федеральные требования к образовательным учреждениям в области охраны здоровья обучающихся» и т.д.

На основе существующей нормативной базы, в целом, сложилась общая комплексная модель сохранения и укрепления здоровья в образовательных учреждениях. Наиболее актуальными направлениями в сохранении здоровья обучающихся являются:

- организация двигательной активности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- ведение профилактической работы по всем направлениям.

Укрепление здоровья обучающихся, формирование у них основ здорового образа жизни делает актуальными поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В сборнике представлены методические рекомендации по сохранению, укреплению физического и психического здоровья обучающихся.

Рекомендации по диагностике и коррекции школьных трудностей, их психологических причин, направлены на поддержание и укрепление психического здоровья обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста. Специально подобранные упражнения помогут педагогам предупредить трудности в овладении письмом и чтением у обучающихся младшего школьного возраста. Представленные комплексы физических упражнений помогут во время учебного процесса поддерживать высокий уровень общей и умственной работоспособности обучающихся.

## **Рекомендации педагогом по сохранению, укреплению и развитию физического здоровья обучающихся**

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

С рождения до 7 лет у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Одним из факторов, формирующих здоровье, является физическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Важнейшая задача, стоящая перед учителями, тренерами, родителями - создать условия, при которых обучающиеся смогли бы активно заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня с целью повышения уровня здоровья, обеспечения физического развития и предупреждения развития заболеваний, поддержания высокого уровня общей и умственной работоспособности, восстановления ее при наступлении утомления.

В работе по сохранению здоровья обучающихся педагоги могут использовать элементы оздоровительной физической культуры (дыхательную гимнастику, гимнастику для снятия мышечного утомления, глазодвигательные упражнения), включая их в различные формы занятий - утреннюю гимнастику, физкультурные минутки, микропаузы на уроках.

### **Утренняя гимнастика**

Ежедневная утренняя гимнастика способствует укреплению мышц, улучшению кровообращения, нормализации дыхания. Регулярно выполняемая зарядка является отличной профилактикой нарушений осанки, плоскостопия, ожирения и других болезней, которыми страдают «ленивые» подростки. Зарядка помогает быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. А утренняя зарядка под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день.

Кроме этого, утренняя зарядка способствует повышению дисциплинированности и организованности.

#### **Основные упражнения утренней гимнастики и их воздействие на организм:**

- медленная ходьба (вызывает постепенное усиление дыхания и кровообращения);
- потягивания (углубляют дыхание, увеличивают подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника, способствуют выравниванию осанки);
- поднимания рук, отведения их в стороны и назад, круговые, рывковые и маховые движения руками (увеличивают подвижность плечевых суставов, развивают мышцы рук и плечевого пояса);
- наклоны, повороты, круговые движения туловища (увеличивают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы туловища);
- движения ногами - поднимания, отведения, махи (увеличивают подвижность суставов, укрепляют мышцы ног);
- приседания, выпады, поднимание ног (развивают мышцы ног, брюшного пресса);

- бег и прыжки (укрепляют мышцы ног, сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость);
- прыжки со скакалкой (укрепляют мышцы ног, тренируют сердце, легкие, развивают ловкость);
- ходьба с медленным, глубоким дыханием (применяется для расслабления и восстановления после выполненных упражнения);
- ходьба в конце утренней гимнастики (применяется для постепенного снижения нагрузки и нормализации дыхания, пульса).

Нагрузка в утренней гимнастике должна быть такой, чтобы после нее ощущалась бодрость, а не усталость.

### **Микропауза**

Микропаузы активного отдыха продолжительностью по 20-30 секунд применяются многократно в течение учебной деятельности. Их содержание – небольшой массаж, упражнения для глаз, дыхательные упражнения, упражнения для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса, и другие в зависимости от характера учебной работы.

### **Массаж и самомассаж**

Массаж способствует усилению кровообращения и активизации обменных процессов, что весьма положительно сказывается на самочувствии и общем состоянии организма.

#### ***Самомассаж височной и затылочной области головы и шеи***

1. Одновременно с обеих сторон в височной области выполнять указательным и средним пальцами правой и левой руки легкие круговые движения.
2. Приложить указательный и средний пальцы левой и правой руки к середине лба; слегка надавить и медленно вести пальцы к вискам, слегка растягивая кожу.
3. Выполнять круговые движения указательным и средним пальцем за ухом в течение 20-40 с.
4. Растирать подушечками пальцев от позвоночника к ушам или вдоль позвоночника, затем поглаживать шею от позвоночника к плечам.

### **Глазодвигательные упражнения**

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и прежде всего – учебной. Глазодвигательные мышцы, как и любые другие, устают в процессе длительной работы, поэтому они также нуждаются в восстановлении. С этой целью можно использовать гимнастику для глаз.

Глазодвигательные упражнения тренируют мышцы, управляющие движениями глаз; активизируют кровообращение; снимают умственное утомление; способствуют развитию зрительного восприятия; совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости; улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости; повышают устойчивость вестибулярных реакций; способствуют улучшению координации движений глаз и головы; улучшают упругость век; тренируют способность глаза фокусировать; усиливают координацию глаз; стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

#### ***Комплексы упражнений глазодвигательной гимнастики***

##### **Комплекс 1 - «Азбука»**

Сидя, совершать движения глазами, мысленно прописывая буквы алфавита от «А» до «Я». Можно для разнообразия выписывать слова.

##### **Комплекс 2 - «Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (посмотреть влево – вправо)

Ах, как солнце высоко! (посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (глаза закрыть ладошками)

В классе радугу построим!

Вверх по радуге пойдем, (посмотреть по дуге вверх-вправо, вверх-влево)

Вправо, влево повернем.

А потом скатимся вниз, (посмотреть вниз)

Жмурься сильно, задержишься! (зажмуриться, открыть глаза и поморгать ими).

Комплекс 3 - «Бабочка»

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки)

И вдруг проснулся. (поморгать глазами)

Больше спать не захотел, (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся, (руки согнуты в стороны, выдох)

Взвился вверх и улетел. (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

Комплекс 4

Исходное положение – сидя за партой.

– Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

– Движения глазами яблоками: вправо-вверх; влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Повторить 3-4 раза.

– Глаза закрыть, отдых 10-15 секунд.

– Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе.

Держать 3-5 секунд. Ладони на стол, открыть глаза.

### **Дыхательная гимнастика**

Эффективным средством для улучшения и укрепления здоровья считаются дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика решает следующие задачи: повышение общего жизненного тонуса и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы; развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

#### ***Упражнения дыхательной гимнастики***

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди, закрывая отдышающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю.
5. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

### **Гимнастика для снятия мышечного утомления**

Учебная работа характеризуется длительной статической (сидячей) работой, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему ребенка. В статическом напряжении находятся мышцы головы, спины и ног, удерживающие тело в прямом положении. Мышцы рук испытывают динамическое напряжение во время письменных работ и также устают. На протяжении учебного занятия и учебного дня соотношение между динамическими и статическими нагрузками резко изменяется в сторону наиболее утомительного статического напряжения. Мышцы не получают необходимого расслабления, падает уровень насыщения артериальной крови кислородом, быстро наступает утомление и снижается работоспособность. Чтобы избежать мышечного утомления во время учебной деятельности, надо соблюдать правильную рабочую позу, а также снимать статическую нагрузку, делая небольшие перерывы с кратковременными сеансами физических упражнений.

### ***Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти***

1. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.
2. Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.
3. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуть их в исходное положение (далее по тексту и.п.) (разогнуть пальцы).
4. Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.
5. Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук.
6. Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот.
7. Пружинистые сгибания кисти левой руки правой рукой и наоборот.
8. Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения кистями рук.
9. Сидя, руки подняты вверх. Сжимать и разжимать пальцы, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.
10. Сидя или стоя, руки вниз. Выполнять круговые движения кистями вперед, поднимая руки вверх, и обратным движением, опуская руки вниз, сначала медленно, затем увеличивая амплитуду и скорость.

По завершению упражнений следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

### ***Упражнения для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса***

1. Исходное положение – основная стойка. Поднимание (как можно выше) и опускание плеч.
2. Исходное положение – основная стойка. Отвести плечи назад, сводя лопатки и сближая за спиной руки, затем вывести плечи и руки вперед, сжимая грудную клетку.
3. Исходное положение - основная стойка. Медленно наклонить голову назад, прогнуться – вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибаясь в грудном отделе. Руки висят свободно, движения плавные.
4. Исходное положение – основная стойка. Круговые движения плечами вперед и назад.
5. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, сжать пальцы в кулаки и предельно напрячь мышцы на 3-4 с. Затем максимально расслабить мышцы, «сбросить» руки вниз и несколько раз помахать ими.
6. Ноги на ширине плеч. Поднимать и опускать расслабленные руки с небольшим встряхиванием.
7. Ноги на ширине плеч. Поднимать и опускать через стороны расслабленные руки с небольшим встряхиванием.
8. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вперед.
9. Наклон вперед, руки опущены вниз. Встряхивающие движения руками.

Умение расслаблять мышцы даже на небольшое время улучшает их кровообращение и быстро снимает утомление.

### ***Упражнения на общее расслабление мышц***

1. Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10 с. Повторить упражнение 2-3 раза.
2. Встать прямо, носки и пятки вместе, выпрямить спину, развернуть грудь, слегка подтянуть живот, взгляд вперед. Примерно на середине вдоха напрячь мышцы всего тела. Стоять в таком положении 10-15 с, сохраняя исходное положение. Затем полностью расслабиться и медленно выдохнуть. Упражнение повторить 2-3 раза.

Эти два упражнения устраняют застой крови в отдельных органах и системах. Готовят мышцы к работе и формируют правильную осанку.

## Физкультурные минутки

Физкультурные минутки – это кратковременные сеансы физических упражнений (от 1-2 минут у детей дошкольного и младшего школьного возраста до 3-5 минут в среднем и старшем школьном возрасте), которые проводятся для активного отдыха и поддержания работоспособности. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, активизация двигательных функций при однообразных статистических положениях тела, предупреждение нарушения осанки.

Физкультминутки помогают педагогу преодолеть возникающие на уроке трудности, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение, разнообразить обучение, облегчить усвоение учебного материала. Игровая форма проведения физкультминутки увлекает детей, снимает усталость, выполнение движений под стихотворный речитатив благотворно влияет на развитие чувства ритма.

### **Физкультминутка «Наш отдых»**

Отдых наш – физкультминутка, занимай свои места!

Шаг на месте, левой, правой, (шагать на месте)

Раз и два, раз и два. (шагать на месте, хлопать в ладоши)

Прямо спину все держите, (выпрямлять спину)

Раз и два, раз и два! (шагать на месте)

И под ноги не смотрите, (наклоны головы вправо-влево)

Раз и два, раз и два! (шагать на месте, хлопать в ладоши)

### **Физкультминутка «Клён»**

Ветер тихо клён качает, (ноги на ширине плеч, руки за голову)

Вправо, влево наклоняет, (наклоны вправо-влево)

Вперед – наклон (наклон вперед), назад – наклон, (прогиб назад)

Зашумел листвою он. (потрясти кистями и пальчиками)

### **Физкультминутка «Волшебник»**

Разноцветный быстрый мячик (рисовать в воздухе круги руками)

Без запинки скачет, скачет (имитация игры в мяч то одной, то другой рукой)

Часто, часто, низко, низко (наклониться ближе к полу)

От земли к руке так близко (выпрямиться)

Скок и скок, скок и скок (прыжки на двух ногах)

Вдруг достанешь потолок?! (поднимать руки вверх, указывая на потолок)

Скок и скок, (прыжки на двух ногах) стук и стук. (топать ногами)

Не уйдешь от наших рук. (подпрыгнуть как можно выше)

### **Физкультминутка «Насос»**

Мы сейчас насос включаем,

Воду из реки качаем (ноги врозь, двумя руками налегаем на воображаемый насос, качаем)

Влево – раз, вправо – два, (вести по правому боку правой рукой, по левому – левой до подмышечных впадин, попеременно)

Потекла ручьем вода.

Раз, два, три, четыре –

Хорошо живется в мире! (дружно хлопают в ладоши).

### **Физкультминутка «Станешь крепче»**

Выше руки! (поднять руки вверх)

Шире плечи! (расправить плечи)

Раз, два, три! (ходьба на месте)

Дыши ровней! (глубокий вдох и выдох)

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней. (вдох и выдох, руки на поясе, повороты вправо-влево)

Не ленись, а занимайся –

Бегай, прыгай, закаляйся! (*бег на месте, прыжки, маховые движения руками, имитация растирания руками туловища*).

При выполнении письменных работ обучающиеся длительное время находятся в согнутом положении. Поэтому в физкультурные минутки целесообразно включать упражнения на профилактику нарушений осанки.

### **Игры - подражания для профилактики нарушений осанки**

**«Штангист».** Встать прямо, ноги врозь. Поднять руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки. Энергично выпрямить руки вверх – наружу и, подняв голову, потянуться, держать так 3-5 с. Согнуть руки к плечам, вернуться в и.п. При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад.

**«Деревья качаются».** Встать прямо, ноги врозь, руки вверх. Наклоняться вперед, вправо, влево, назад не опуская рук.

**«Великан идет».** Приподняться на носки, поднять руки вверх; не сводя глаз с кончиков пальцев, вытянуть туловище. В таком положении пройти несколько шагов.

### **Упражнения для профилактики нарушений осанки с утяжеленным мешочком**

1. Ступни на одной линии, мешочек на голове. Выполнять различные движения руками (в стороны, вперед, вверх, круговые движения).
2. Стоя с мешочком на голове и сохраняя правильную осанку, подняться на носки, вернуться в исходное положение.
3. Стоя с мешочком на голове, ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.
4. Стоя с мешочком на голове, ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.
5. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук: вверх, вперед, за головой, на поясе.
6. С мешочком на голове опуститься на колени, сесть на пятки и встать.
7. Передвижение с мешочком на голове приставным шагом правым и левым боком вперед, медленными танцевальными движениями.

В сохранении вертикального положения тела и поддержании правильной осанки принимает участие более 300 мышц одновременно. Для выработки и закрепления навыка необходима тренировка больших мышечных групп и регулярность выполнения упражнений.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

Плоскостопие – это опущение (уплощение) сводов стопы (продольного и поперечного). Распространенность плоскостопия среди населения составляет сегодня более 80%. По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам - у 32%, к шести годам - у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие. (В. Г. Стрелец, П.В. Подгорный, 1991; Е.В. Брянгина, 1997 и др.). Для профилактики и коррекции плоскостопия рекомендуется выполнять специальные упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени (без предметов и с предметами).

#### **Упражнения в положении сидя (без опоры на стопу)**

1. Оттянув стопу, сгибать и разгибать пальцы ног до предела.
2. Взяв стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы ног до предела.
3. Поднимать большие пальцы, опуская остальные.
4. Согнуть пальцы ног (как бы в кулак), подержать 6-8 с, затем разогнуть и развести их в стороны.

#### **Упражнения в положении сидя или стоя (с опорой на стопу)**

1. Сидя на стуле поочередно поднимать носки и пятки.
2. Сидя на стуле, ноги выпрямлены. Попеременно сгибать и разгибать стопы.

3. Сидя на стуле (или на полу), ноги выпрямлены. Делать медленные круговые движения стопами внутрь, наружу.
4. Стоя на внешней стороне стоп, подняться на носки и вернуться в исходное положение.
5. Стоя на внешней стороне стоп, выполнить полуприседание и вернуться в исходное положение.
6. Стоя на полу, делать подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания).
7. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Последовательно поднимаясь на носки и на пятки, развести стопы в стороны и вернуться в исходное положение.
8. «Гусеница» вперед. Сгибая пальцы и стопы, продвигаться вперед.
9. «Гусеница» назад. Согнуть пальцы и стопу, слегка наклониться вперед и перенести вес тела на переднюю часть стопы. Резко разгибая стопу и отталкиваясь пальцами, продвигаться спиной вперед.

#### **Упражнения в движении**

1. Ходьба на носках и на пятках. Руки за головой, локти в стороны, туловище держать прямо.
2. Ходьба на носках (5 шагов), затем на пятках (5 шагов) и т.д.
3. Ходьба на носке правой ноги и на пятке левой ноги, потом наоборот.
4. Ходьба, перекачиваясь с пятки на носок и легко подпрыгивая (походка «попрыгунчик»).
5. Ходьба на внешней стороне стоп. Руки на поясе или свободны, как при обычной ходьбе.
6. Ходьба на внешней стороне стоп носками внутрь.
7. Ходьба на носках скрестным шагом.
8. Ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на внешнюю сторону.
9. Ходьба на носках в полуприседе (приседе), носки внутрь.
10. Передвижение боком за счет поочередного поворота пяток и носков вправо. То же влево.
11. Прыжки с продвижением вперед (ноги врозь – ноги скрестно).

#### **Комплекс «Веселый зоосад»**

1. «Танцующий верблюд». Исходное положение. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).
2. «Забавный медвежонок». Исходное положение. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением впе ред-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.
3. «Смеющийся сурок». Исходное положение. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - исходное положение.
4. «Резвые зайчата». Исходное положение. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

### **Рекомендации педагогам, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста**

Проблема ухудшения здоровья детей, как физического, так и психологического, стоит на повестке дня уже давно. Отмечается увеличение числа детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного и младшего школьного возраста. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон доктором психологических наук И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы

на его формирование в детстве. Актуальной проблемой становится сохранение здоровья ребенка в период перехода ребенка из дошкольного учреждения в школьную жизнь. Современная школа должна всерьез и по-настоящему становиться не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей.

Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже иницилирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого образовательное учреждение должно быть территорией безусловной психологической безопасности. Именно поэтому в последние годы быть здоровым – это актуально.

Одним из самых травматичных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья школьников, является общая стрессогенная система организации образовательного процесса. До 80% учащихся постоянно испытывают учебный стресс. Прежде всего, стрессогенным фактором является новая социальная роль обучающегося, которая приводит его в состояние напряжения. Ответственность за свои оценки, постоянный фактор контроля (текущие контрольные работы, итоговая аттестация в будущем и т.д.), возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети, как следствие происходит ухудшение психоэмоционального состояния ребенка. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными»: готовят уроки, выполняют все требования педагогов, не нарушают правила поведения; с другой стороны, зачастую это и наиболее «трудные» дети, которые оцениваются как невнимательные, невоспитанные, неуправляемые. Школьный стресс как состояние психоэмоционального напряжения различной продолжительности обычно сопровождается ощущением дискомфорта. А длительное состояние психологического дискомфорта приводит к ухудшению показателей нервно-психического и психологического здоровья школьников.

Говоря о здоровье школьника, психологи выделяют психическое развитие на всех этапах детства в проявлении умственных, эмоциональных, личностных показателей.

Исходя из вышесказанного, можно отметить актуальность на сегодняшний день проблемы сохранения и укрепления психического здоровья детей в условиях образовательных организаций. Уровень психического здоровья человека определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Поскольку психическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между личностью ребёнка и средой, то ключевым критерием становится адаптация ребёнка к социуму. Можно выделить несколько уровней психического здоровья ребёнка. И.В. Дубровина, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, выделяет три уровня психологического здоровья ребенка.

### **Уровни психологического здоровья ребенка. (И.В. Дубровина)**

1. К первому уровню относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношениям к действительности.

2. Ко второму адаптивному уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически развивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна.

3. К третьему низкому уровню психического здоровья, ассимилятивно-аккомодативному, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т.е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от

травмирующих влияний среды. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатжном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомодации, напротив, характерно наблюдается приспособничество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

Выделенные уровни позволяют нам дифференцировать долю психолого-педагогической помощи обучающимся:

-с детьми первой группы достаточно проводить развивающую работу, обеспечивающую «зону» ближайшего развития;

-детям второй группы необходима целенаправленная, психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы.

-детям, попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

Детям второй и третьей группы необходима комплексная психолого – медико – педагогическая помощь: педагога, работающего с детьми, педагога – психолога, медицинских работников и родителей.

Предлагаемые нами упражнения помогут снизить психоэмоциональное напряжение у детей, уровень тревоги, а коллективные игры будут способствовать сплочению детского коллектива. Приведенные ниже примеры игр и упражнений педагоги могут проводить самостоятельно, а также с помощью педагогов - психологов.

***Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения, уровня тревоги у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, а также сплочение детского коллектива***

***Игра «Ковер мира» (с 6 лет)***

**Цели:** игра «Ковер мира» предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в группе и классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

**Материалы:** кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

**Инструкция:** сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе/классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого из группы/класса есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего класса. Я напишу на нем имена всех учеников нашего класса, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут

использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковёр мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковёр мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковёр мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

**Анализ упражнения:**

- Почему так важен для нас «ковёр мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

**Игра «Сладкая проблема» (с 6 лет)**

**Цели:** в этой игре дети могут научиться решать небольшие проблемы путем переговоров. Самое важное в ней то, что дети могут в спокойной обстановке концентрироваться на принятии совместного решения и учиться отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу. В тоже время эта игра - хороший повод поговорить о справедливости.

**Материалы:** каждому ребенку надо иметь по одному печенью; каждой паре детей - по одной салфетке.

**Инструкция:** сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, в первой части игры отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

**Анализ упражнения:**

- Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?
- Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого?
- Чего ты ожидаешь, когда вежливо обращаешься с кем-нибудь?
- В этой игре с тобой справедливо обошлись?
- Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы придти к совместному решению?
- Как ты себя при этом чувствовал?
- Как иначе ты мог бы придти к единому мнению со своим партнером?
- Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

**Игра «Любовь и злость» (с 9 лет).**

**Цели:** в ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того,

они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

**Инструкция:** сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

**Анализ упражнения:**

-Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

-А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

-А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

-Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?

-Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

-Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?

-Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

**Игра «Коробка переживаний»** (с 9 лет)

**Цели:** источником многих проблем являются чрезмерно раздутые опасения и заботы. Что будет, если я заболею? Что будет, если я потеряю своего друга? А что, если мои родители попадут в автокатастрофу? Что, если я слишком плохо напишу контрольную работу? Кто слишком много переживает, тот теряет всю свою энергию и уже не может найти в себе силы для решения отдельных вполне посильных проблем. Эта игра с ее «коробкой переживаний» может помочь ребенку видеть разницу между бесполезными переживаниями и действительно важными

проблемами. Мы все склонны создавать себе проблемы. Эта страсть развита в нас не менее потребности в сплетнях и пересудах. Поэтому попытка полностью и окончательно избавиться от этих чересчур тревожных и пессимистических мыслей - безнадежная затея. Но все же мы можем попытаться ограничить ее и понять ее реальное место в нашей жизни. Поэтому мы просим детей время от времени записывать свои переживания на бумагу и складывать их в надежное место. Рассматривая свою коробку переживаний через какое-то время, они заметят, что многие заботы исчезли сами собой. А это может высвободить их силы для достижения важных целей и разрешения действительно актуальных проблем.

**Материалы:** каждому ребенку нужна небольшая картонная коробка, бумага, восковые мелки, клей и ножницы.

**Инструкция:** скажите мне, пожалуйста, о чем вы обычно переживаете? Чем озабочены ваши родители? О чем переживают ваши братья или сестры? Чем озабочены ваши учителя? Чем озабочены авторы газетных статей?

Можете ли вы назвать мне какую-нибудь важную проблему, стоящую перед вами? Чем различаются забота и переживания от важных проблем?

Я принесла для каждого из вас коробку, в которой вы можете хранить свои переживания и заботы. Возьмите себе по коробке и украсьте их... А теперь запишите все свои переживания, которые придут вам в голову, на небольшие листочки бумаги и сложите их в коробку. Храните свою «коробку переживаний» у себя дома. Раз неделю в спокойной обстановке садитесь за стол, записывайте все заботы и переживания, которые придут вам в голову, и складывайте их в эту коробку. Каждые две недели (или раз в месяц) вы должны приносить свою «коробку переживаний» в школу. Тогда вы можете просмотреть свои заботы и посмотреть, что с ними стало за это время.

Для начала было бы хорошо помочь детям собрать их заботы. Определяющим критерием является различие между преодолемыми и непреодолимыми трудностями. Со многими трудностями мы не можем справиться, поэтому нам не остается ничего другого, как ждать, к чему приведет естественное развитие событий.

#### **Анализ упражнения:**

- Знаешь ли ты таких людей, которые создают себе слишком много переживаний и беспокойств?
- А знаешь ли ты таких людей, которые переживают слишком мало?
- Берешься ли ты время от времени за какую-нибудь проблему, которую ты на самом деле хочешь решить?
- Как ты себя почувствовал, когда записал все свои заботы и переживания и сложил их в одну коробку?
- Какие еще способы не растрчивать свои силы на лишние заботы и переживания ты знаешь?

#### **Упражнение «Веселый страх»**

**Цель:** коррекция тревожности, страхов.

Педагог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

#### **Упражнение «Пещера страхов»**

**Цель:** дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация.

**Средства:** изобразительные, экспрессивные, вербально - коммуникативные.

**Форма:** индивидуальная.

**Возраст:** старший дошкольный, младший школьный.

**Материал:** Эскиз «пещера страхов». Цветные карандаши (краски, фломастеры).

**Ход занятия:**

**Часть 1.** Рисунок.

Ребенку предлагается для рассмотрения эскиз рисунка «пещера страхов». Затем вводится инструкция по сказочному содержанию эскиза и установка на образное (объективированное) изображение страхов. Инструкция задается в свободной форме.

### **Часть 2. Беседа.**

Когда рисунок закончен, ребенку предлагается рассказать об изображенных образах и эмоциональных переживаниях в процессе рисования.

Стимулирующие вопросы:

Кто/что это? Почему он/они страшные? Кого он/они пугают? Как? Когда? А ты их / его боишься? Почему? Его/их можно победить? Как?

Что ты чувствовал, когда рисовал? Что вспоминал? О чем думал?

Почему выбрал эти цвета, линии?

### **Часть 3. Экспрессивная пауза.**

Ребенку предлагается изобразить страхи пантомимическими и мимическими средствами.

### ***Игра «Смелый разведчик»***

**Цель:** коррекция страхов, тревожности. Для детей 5-8 лет.

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

### ***Упражнение «Избавление от тревог»***

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

### ***Упражнение «Я помогаю другим» (с 6 лет)***

**Цели:** в этой управляемой фантазии ребенок получает возможность представить себе, как он помогает упавшему малышу. Одновременно здесь подчеркивается золотое правило этики: если мы помогаем другим, то можем надеяться, что и нам помогут.

**Материалы:** Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогли? Быть может, вы помогли своей маме накрывать на стол? Или помогли отцу помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твое лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твое тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому.

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Теперь объединитесь по трое. Возьмите листок бумаги и вместе нарисуйте историю, которую вы пережили в своем воображении.

### **Анализ упражнения:**

- Что еще ты сделал, чтобы помочь малышу прийти в себя?
- Ощущаешь ли ты себя достаточно большим для того, чтобы помогать другим?
- Что ты можешь сделать для кого-нибудь из членов своей семьи, чтобы его обрадовать?
- Как тебе помогают родители или твои братья и сестры?
- Как ты чувствуешь себя после того, как кому-нибудь поможешь?

### **Упражнение «Поделись с ближним» (с 6 лет)**

**Цели:** Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих - будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребенок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребенок чувствует, что нашел удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперед, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях все выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути легкость во всем своем теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Проносья над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

А теперь ты видишь, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на тебя и ждет своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался также, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаешь раскачиваться и ждешь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Ты

спрыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: «Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие».

Смотри, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребенком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

#### **Анализ упражнения:**

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

#### **Упражнение «Будь дружелюбным» (с 8 лет)**

**Цели:** Мы лучше ладим с другими людьми в том случае, когда мы дружелюбны и без слов, на уровне языка тела, сообщаем партнеру: я уверен в себе, доброжелателен и нахожусь в хорошем настроении. В этой управляемой фантазии вы вдохновляете детей на использование имеющегося у них потенциала дружелюбия.

**Инструкция:** Знаете ли вы какого-нибудь человека (ребенка или взрослого), который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь, что тебе надо принять участие в постановке детского театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе для детей. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеется, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идешь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности.)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которой тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой...

Теперь представь себе, что режиссер показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдешь в свою роль... (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех детей.)

Хороший актер испытывает чувства того персонажа, которого играет. Ты можешь стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохни поглубже воздух и почувствуй, как ты становишься Дружелюбным с головы до пят. Когда ты это почувствуешь, снова подай мне знак...

Теперь ты готов к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что ты сможешь воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайся этой чудесной ролью. И запомни, что ты теперь всегда сможешь быть дружелюбным и доброжелательным по отношению ко всем людям. Ты теперь знаешь, как это можно сделать. Скажи самому себе: «Я дружелюбен с головы до пят».

Если хочешь, можешь позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать все то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы ты тепло попрощался с режиссером. Так же по-доброму попрощайся со всеми детьми в зрительном зале и пообещай им, что еще покажешь своего Дружелюбного...

Возвращайся к нам в класс. Выпрямись, потянись, пошевели пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открывай глаза, и вот ты снова здесь, в классе. (Если хотите, Вы можете попросить детей придумать сцену из воображаемой пьесы, где Дружелюбный должен будет показать, что носит это имя по праву.)

**Анализ упражнения:**

- Как ты оделся, когда был Дружелюбным?
- Покажи нам, как ты стоял и двигался, когда был Дружелюбным.
- Расскажи о том, что ты испытал, когда был Дружелюбным.
- Можешь ли ты быть дружелюбным в своей повседневной жизни: дома, с друзьями, с учителем?

**Игра «Волшебные туфли» (с 8 лет)**

**Цели:** Это хорошая игра-фантазия для застенчивых детей, которым не хватает уверенности в себе. Она поможет им почувствовать себя не менее привлекательными, чем другие дети.

**Материалы:** Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что тебя пригласили на детский праздник. Ты стоишь в своей комнате и думаешь, как бы тебе одеться. Ты достаешь все вещи, которые хочешь надеть, и тут вдруг обнаруживаешь в глубине шкафа пару волшебных золотых туфель. Они сверкают таким ясным и теплым светом, что ты сразу достаешь их и начинаешь примерять. Они сидят на твоих ногах, как влитые. И едва ты успеваешь их надеть, как замечаешь, что чувствуешь себя теперь совсем по-другому, как будто ты стал как-то больше, значительнее и привлекательнее. И ты уверен, что в этих туфлях уже не будешь смущаться, и что все остальные ребята будут восхищаться тобой.

Представь себе, что в этих золотых туфлях ты идешь на праздник. Едва ты открываешь дверь, как все ребята подходят к тебе и здороваются с тобой. Каждый хочет пожать тебе руку или обнять тебя. Все в один голос говорят, что они рады тебя видеть. Ты проходишь в комнату и оказываешься в центре группы ребят, которые улыбаются тебе и всем своим видом показывают, что ты им нравишься. Представь себе, что ты играешь с ними, и они снова и снова говорят тебе о том, как они рады, что ты пришел. И как им хорошо быть с тобой рядом. (15 секунд.)

Теперь представь себе, что ты уже собираешься уходить. Ты слышишь, как остальные ребята говорят тебе: «Пожалуйста, не уходи, побудь еще немного с нами». Слушай, как они приглашают тебя к себе в гости и говорят: «Я хочу, чтобы ты пришел и ко мне на день рождения... Приходи ко мне в гости, я хочу поиграть с тобой. Я хочу сходить с тобой в цирк». Ты улыбаешься ребятам в ответ и договариваешься с ними о будущих встречах. Уже уходя домой, ты слышишь, как они говорят друг другу: «Мне так нравится дружить с ним (с ней). Как хорошо, что он (она) пришел сюда сегодня».

**Анализ упражнения:**

- Как ты себя чувствовал, когда на тебе были «волшебные туфли»?
- Как другие ребята показывали тебе, что ты им нравишься, и они хотят дружить с тобой?
- В каких ситуациях ты можешь использовать «золотые туфли»?
- Есть ли люди, которые временами говорят тебе, что ты потрясающий, классный или замечательный человек? Кто эти люди?
- Говоришь ли ты сам время от времени другим людям, что они тебе нравятся, и тебе приятно быть вместе с ними?
- Почему важно, чтобы люди хорошо к себе относились?

**Игра «Значимый человек» (с 8 лет)**

**Цели:** Эта игра дает возможность повысить самооценку. Дети могут также потренироваться принимать иную, отличную от собственной, точку зрения. Они смогут испытать, что значит

«влезть в чужую шкуру». Эта игра особенно полезна для детей с заниженной самооценкой, испытывающих трудности во взаимоотношениях с другими людьми.

**Материалы:** Бумага и карандаш каждому ребенку.

**Инструкция:** Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или же человек, с которым у тебя возникли проблемы. Закрой на минуту глаза и представь себе, как этот человек выглядит, во что он одет, как он двигается...

А теперь нарисуй портрет этого значимого для тебя человека. (5-10 минут.)

Сейчас представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: "Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится..." (5-10 минут.)

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому значимому для тебя человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выразишь какое-то свое пожелание; возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому. (5 минут.)

А сейчас разделитесь на пары и покажите друг другу, что вы нарисовали и написали. (5 минут.)

**Анализ упражнения:**

-Какого значимого для себя человека ты выбрал?

-Что в этом человеке тебе нравится?

-Было ли тебе трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?

-Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?

-Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

**Упражнение «Победи одиночество» (с 8 лет)**

**Цели:** Дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также, когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества.

**Материалы:** Бумага и карандаш каждому ребенку.

**Инструкция:** Внимательно послушайте то, что я сейчас вам прочитаю...

« Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...»

Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напиши, что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека... (5 минут.)

Теперь подумай вот о чем... Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запиши свои мысли по этому поводу. (10 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей? (10 минут.)

**Анализ упражнения:**

-Знаешь ли ты одиноких людей?

-Когда тебе бывает одиноко?

-Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть свое одиночество?

-Что ты можешь сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?

## **Рекомендации педагогам по предупреждению трудностей в овладении письмом и чтением у обучающихся младшего школьного возраста**

В настоящее время одной из актуальных проблем школьного обучения является увеличение числа детей, испытывающих специфические трудности в обучении грамоте в связи с первичным нарушением устной речи. Это характерные дисграфические ошибки на пропуск, замену, перестановку букв, медленное письмо, неусвоение правил орфографии, ошибки в правописании при знании орфографических и грамматических правил, фонетический тип письма, отсутствие «чутья» на орфограммы. Многим детям характерны неплавность, нечеткость, замедленность движений руки, неравномерность темпа письма, неустойчивый, неровный и неравномерный почерк, сильный нажим, искажение формы букв, пространственные ошибки в расположении букв. Обучающиеся с проблемами в овладении навыками чтения и письма требуют особого внимания. Но учитель предъявляет к ним те же требования, что и ко всем учащимся класса. Требования к выполнению заданий, объему предлагаемого материала и темпу урока вступают в противоречие с потенциалом ребенка.

Педагог не может справиться с данными проблемами самостоятельно, а учителей – логопедов в массовых школах нет, поэтому обучающиеся с нарушениями письменной речи включаются в разряд «неуспевающих», т.е. не усваивающих учебную программу. Современная школьная педагогическая практика ставит перед логопедией новые вопросы:

1. Как уменьшить количество детей, имеющих трудности в овладении письмом и чтением.
2. Можно ли осуществлять профилактику возможных нарушений чтения и письма.

В последнее время выпускаются различные дидактические пособия в помощь родителям и педагогам, появляются развивающие группы для подготовки детей к обучению в школе. Но, несмотря на это, число детей с трудностями в овладении письмом и чтением продолжает расти. Имеются медицинские показатели, по которым педагог может сделать прогноз: ребенок находится в «группе риска» по возникновению дисграфии. Это те дети, у которых диагностируются минимальные мозговые дисфункции, неврологические нарушения, временные задержки темпов психоречевого развития, речевые нарушения.

Предпосылки для успешного формирования навыков чтения и письма, т.е. зрелость психических процессов, должны быть сформированы в дошкольном возрасте, поэтому профилактику трудностей в овладении чтением и письмом необходимо осуществлять уже до школы. Профилактика нарушений письменной речи - это специальный комплекс мероприятий, направленный на предупреждение возможных проблем в формировании навыков чтения и письма, - первичная профилактика. Коррекция уже возникших речевых нарушений, предупреждение перехода речевых расстройств в хронические формы (дисграфия, дислексия, дизорфография) является вторичной профилактикой.

Мероприятия вторичной профилактики, направленные на коррекцию нарушений письма и чтения, осуществляет учитель - логопед.

Первичной профилактикой, т.е. подготовкой к обучению грамоте, занимается воспитатель дошкольных образовательных учреждений или учитель начальных классов.

Начиная с дошкольного возраста необходимо проводить специальную профилактическую работу, направленную на развитие анализаторных систем.

Ранняя первичная профилактика значительно повышает шансы на успех обучения в школе.

Наибольший результат дают взаимосвязанные методы и приемы профилактической работы по следующим направлениям.

Следующие рекомендации могут быть полезны педагогам в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

## **Направления профилактической работы педагога по предупреждению возможных нарушений в формировании навыков чтения и письма**

- Развитие зрительного внимания, зрительной памяти и зрительно – моторной координации;
- Формирование пространственно – временных представлений;
- Развитие слухового внимания;
- Развитие чувства ритма;
- Формирование фонологического структурирования.

### **Развитие зрительного внимания, зрительной памяти и зрительно – моторной координации**

#### **Развитие зрительного внимания и зрительной памяти**

##### **Задачи:**

- Формирование поисковой деятельности;
- Расширение поля зрения;
- Выработка устойчивости, переключаемости, увеличения объема зрительного внимания и памяти;
- Развитие умений ориентироваться на плоскости в пространстве;
- Анализ зрительного образа.

##### **Задания, направленные на развитие зрительного внимания и зрительной памяти:**

- Рассматривание окружающих предметов;
- Запоминание расположения предметов в пространстве;
- Запоминание изображения 2-5 предметов;
- Нахождение изменений расположения 2, затем 3 – 5 предметов;
- Собирание пирамидки по размеру колец сначала по образцу, потом по памяти;
- Выделение определенной фигуры из множества заданных;
- Запоминание расположения предметов на листе бумаги (в правом верхнем углу, в левом нижнем углу и т.д.) и по отношению предметов друг к другу;
- Выделение из множества картинок заданных по какой-либо теме (например, «транспорт», «игрушки, «мебель» и т.д.);
- Нахождение различий в двух предметных картинках;
- Нахождение изменений в сюжетной картинке;
- Расположение предметов и картинок в определенной последовательности с опорой на зрительный ряд;
- Расположение предметов и картинок в определенной последовательности и по памяти;
- Классификация определенных предметов и фигур по признакам: цвет, форма и размер;
- Подбор дидактических, сюжетных, ролевых игр в которых необходимо запомнить или сравнить расположение предметов и фигур в определенной последовательности.

#### **Примеры упражнений, направленных на развитие зрительного внимания и зрительной памяти**

##### *Упражнение 1*

Предложить ребенку запомнить расположение сначала двух, затем 3-5 предметов, затем попросить ребенка закрыть глазки, а в это время поменять расположение предметов. открыв глаза, ребенок пытается отгадать какие изменения произошли.

##### *Упражнение 2*

Попросить ребенка сказать, чем (какими деталями) отличаются друг от друга два похожих предмета.

##### *Упражнение 3*

Попросить ребенка сказать, чем (какими деталями) отличаются друг от друга две сюжетных картинки.

##### *Упражнение 4*

Ребенок запоминает расположение предметов на плоскости, затем отворачивается. В то время меняется расположение предметов. Повернувшись, ребенок называет, что поменялось вверх, вниз, в центре, в правом верхнем углу и т.д.

#### *Упражнение 5*

Перед ребенком разложены геометрические фигуры: круги, прямоугольники, квадраты, разные по цвету и по размеру. Ребенку предлагается разложить фигуры на три группы, чтобы в каждой группе были похожие фигуры по какому-то признаку

### **Развитие зрительно – моторной координации**

#### **Задачи:**

- Развитие движений глаз;
- Выработка ощущений от движений органов артикуляции;
- Развитие восприятия;
- Дифференциация тактильных ощущений;
- Формирование навыков мыслительного изменения зрительных образов;
- Развитие мелких мышц пальцев рук;
- Развитие движений руки при изображении геометрических фигур.

#### ***Задания, направленные на развитие зрительно – моторной координации:***

- Выполнение артикуляционной зарядки с закрытыми глазами;
- Чередование выполнения артикуляционной зарядки с закрытыми и открытыми глазами;
- Слежение глазами по заданным направлениям: сверху вниз, снизу вверх, справа налево, слева направо;
- Слежение за проведением прямых, кривых, ломаных линий, лабиринтов;
- Выбор нужного вкладыша из нескольких предложенных в предметную или сюжетную картинку;
- Нахождение недорисованных частей предметов, определения сходства и различия между ними;
- Сравнение предметов с выделением в них признаков различия и сходства;
- Двигательные упражнения с игрушками, мячом, флажком, платочком;
- «Рисование» рукой в воздухе;
- Лепка из пластилина и теста;
- Игры с куклами бибабо;
- Упражнения на листе тетради по развитию мелкой моторики: соединение двух или более точек, обводка, раскрашивание, штриховка, копирование образца и т.д.

#### ***Примеры упражнений, направленных на развитие зрительно-моторной координации***

##### *Упражнение 1*

Ребенку предлагается проследить глазами по заданному направлению: снизу вверх, сверху вниз, справа налево, слева направо.

##### *Упражнение 2*

Даются картинки с изображением предметов с недостающими частями. Ребенок отгадывает, что не дорисовал художник.

##### *Упражнение 3*

Встать впереди ребенка, произвести несколько двигательных упражнений с мячом. Затем попросить ребенка повторить эти движения.

##### *Упражнение 4*

В тетради, разлинованной в клетку, ребенку предлагаются следующие задания:

- соединить две изображенные точки слева направо, сверху вниз;
- обвести нарисованные пунктирные линии цветным карандашом;
- обвести трафарет или шаблон по контуру;
- соединить множество точек друг с другом;

- обвести образец через кальку;
- точно скопировать предложенный рисунок.

## **Формирование пространственно – временных представлений**

### ***Формирование стереогнозиса и представлений о схемах лица и тела***

#### **Задачи:**

- Формирование представление о схемах лица и тела, о пространственном положении предметов;
- Развитие навыков ориентировки в пространстве;
- Формирование сенсорного и тактильного гнозиса и конструктивного праксиса;
- Выработка умений в моделировании предметов в пространстве.

#### ***Задания, направленные на формирование стереогнозиса и представлений о схемах лица и тела:***

- Упражнения на ориентировку на плоскости и в трехмерном пространстве;
- Выполнение заданий и действий по инструкции;
- Распознавание контурных, силуэтных, наложенных и зашумленных изображений;
- Определение сторон собственного тела и у людей, сидящих напротив;
- Упражнения в перекрестном ориентировании;
- Игры «Повтори, как я»;
- Дидактические игры «Доски Сегена», «Почтовый ящик», «Волшебный мешочек», разрезные картинки из 2-9 частей, разрезанных вертикально-горизонтальным и диагональным линиям;
- Конструирование из кубиков.

#### ***Примеры упражнений, направленных на формирование стереогнозиса и представлений о схемах лица и тела***

##### *Упражнение 1*

Попросить ребенка выполнить различные действия с игрушками по инструкции. например: «Возьми мишку, завяжи ему бантик и отдай маме».

##### *Упражнение 2*

Встать напротив ребенка и попросить его показать сначала его правую руку, затем вашу, его левый глаз, а затем ваш и т.д. После этого дать ребенку игрушку и попросить показать правую и левую руку у куклы, мишки и т.д.

##### *Упражнение 3*

Дать ребенку задание: Вытянув в сторону левую руку, назвать все предметы, находящиеся в данном направлении.

##### *Упражнение 4*

Попросить ребенка поднять вверх правую руку. При правильном выполнении им этого задания попросить его показать правой рукой левый глаз, левой рукой правое ухо и т.д.

##### *Упражнение 5*

Предложить ребенку сконструировать из строительного материала ворота, стол, стул, дом и т.п. сначала по образцу, затем по памяти.

## **Развитие пространственно- временных представлений**

#### **Задачи:**

- Выработка умений ориентироваться в длительности и последовательности явлений, составляющих целое;
- Развитие зрительно-предметного восприятия, восприятия цвета и пространственных признаков плоских и объемных предметов;
- Формирование умений в дифференциации сходных цветовых тонов и геометрических форм;
- Развитие умения в определении признаков предмета;

-Формирование образа буквы.

***Задания, направленные на развитие пространственно - временных представлений:***

- Расположение в последовательности картинок с изображением времен года, частей суток и дней недели;
- Конструирование из палочек по образцу и памяти, конструирование из палочек предметных изображений, конструирование целого из частей.
- Игры мозаикой по образцу, памяти и инструкции;
- Задание на обозначение пространственного расположения предметов;
- Составление предметных изображений из геометрических фигур;
- Нахождение сходства в одинаковых пространственных изображениях, но с разными объектами.
- Дорисовывание незаконченных рисунков;
- Рисование по опорным точкам;
- Зрительный анализ и синтез букв и цифр по составляющим им элементам; выявление сходства и различия между похожими изображениями букв и цифр;
- Конструирование и реконструирование букв и цифр из палочек, спичек, геометрических фигур;
- Нахождение правильно написанной буквы и цифры среди неправильно написанных;
- Узнавание объемных букв и цифр на ощупь;
- Узнавание наложенных, зашумленных, перевернутых изображений букв и цифр;
- Узнавание зрительного образа букв и цифр в окружающем;
- Дописывание элементов букв;
- Выкладывание букв и цифр из частей.

***Примеры упражнений, направленных на развитие пространственно-временных представлений***

*Упражнение 1*

Ребенку даются задания: «Сконструируй фигуру из палочек по образцу», «Выложи предмет из мозаики разного цвета». Эти задания предлагается выполнить сначала по образцу, затем по памяти и по инструкции.

*Упражнение 2*

Попросить ребенка дорисовать незаконченный рисунок или фигурку по опорным точкам.

*Упражнение 3*

Сложить два карандаша в виде печатной буквы (г) и попросить ребенка сделать то же самое с его карандашами, а затем сложить так же другие буквы.

*Упражнение 4*

Сложить из палочек букву (н). Затем попросить ребенка сложить «из буквы н» другую букву, переложив палочки, затем - добавив или убрав одну палочку.

*Упражнение 5*

Ребенок придумывает, на что похожа та или иная буква: например, А – на лесенку, П –на ворота, Д –на дом и т.п

**Развитие слухового внимания**

**Задачи:**

- Развитие слухового восприятия, направленности слухового внимания и памяти;
- Формирование умений дифференцировать звуки на слух по громкости, высоте, тембру голоса, вычленять речевые и неречевые звуки.
- Развитие фонематического слуха.

***Задания, направленные на развитие слухового внимания:***

- Привлечение внимания к звучащему предмету;

- Выполнение действий по звуковому сигналу;
- Определение направления звука;
- Знакомство с характером звучащих предметов;
- Различение звучащих шумов и музыкальных инструментов;
- Определение последовательности звучания музыкальных инструментов (или звучащих предметов-шумов);
- Воспроизведение цепочки слогов;
- Членение речевого потока на смысловые фрагменты.

### ***Примеры упражнений, направленных на развитие слухового внимания***

#### *Упражнение 1*

Ребенку предлагается хлопнуть в ладоши, если он услышит звон колокольчика, и топнуть ногой, если услышит стук.

#### *Упражнение 2*

Попросить ребенка открыть дверь сразу после того, как прозвенит звонок.

#### *Упражнение 3*

Ребенку завязывают глаза и просят показать, откуда позвали, и сказать кто его позвал.

#### *Упражнение 4*

Перед ребенком выкладывается несколько музыкальных инструментов (барабан, дудочка, погремушка, свисток). Затем производится звучание на каждом музыкальном инструменте. Закрыв глаза, ребенок отгадывает, какой инструмент звучал, а затем в какой последовательности они звучали.

#### *Упражнение 5*

Предложить ребенку повторить цепочку из двух, затем из трех слогов со сходными по произношению звуками. Например: та-да-та, са-за-ца, ша-ща

## **Развитие чувства ритма**

### **Задачи:**

- Развитие координации в работе анализаторов: речеслухового, речедвигательного, зрительного;
- Формирование ритмико – интонационной стороны речи;
- Выработка ощущения предложения как лексической единицы.

### ***Задания, направленные на развитие чувства ритма:***

- Подвижные игры на развитие чувства ритма;
- Ходьба и маршировка под музыку, двигательные ритмичные упражнения;
- Отхлопывание и отстукивание заданного ритма с опорой (затем без опоры) на зрительный и слуховой ряд;
- Речевые вокализации;
- Знакомство со схемой ритм, соотнесение ритма со схемой его изображения;
- Воспроизведение симметричных и ассиметричных рисунков;
- Ритмичное произнесение гласных звуков и звуковых цепочек;
- Дифференциация ритмичных рисунков;
- Ритмическое чередование объектов с опорой на зрительное восприятие;
- Отхлопывание ритма стихотворений;
- Воспроизведение различных ритмов;
- Ритмические действия в сочетании с движениями рук.

## ***Примеры упражнений, направленных на развитие чувства ритма***

### *Упражнение 1*

Попросить ребенка повторить хлопками или отстукиванием заданный ритм.

### *Упражнение 2*

Ребенку предлагается выполнить задание: «Топни столько раз, сколько раз я хлопну», «Хлопни тихо, если увидишь маленькую картинку, сильно, если увидишь большую»

### *Упражнение 3*

С ребенком пропеваются гласные звуки и цепочки звуков.

### *Упражнение 4*

Ребенка учат отхлопывать ритмическую структуру стихотворных текстов.

### *Упражнение 5*

Ребенок выполняет определенные движения в соответствии со стихотворными строчками.

Например:

-Как идешь? (Ребенок марширует и говорит: «Вот так»)

-Как спишь? (Ребенок ладошки складывает под щеку: «Вот так»)\

## **Формирование фонологического структурирования**

### **Задачи:**

- Формирование слоговой структуры слова;
- Формирование фонематического слуха и фонематического анализа слогов и слов;
- Развитие навыков звукослогового анализа слов.

### ***Задания, направленные на формирование фонологического структурирования:***

- Упражнения на дифференциацию звуков, сходных по артикуляционным и акустическим признакам;
- Упражнения в повторении слоговых цепочек с двигательными опорами;
- Определение последовательности и количества слогов и звуков в слове;
- Определение «лишнего» слога в ряду одинаковых;
- Упражнения на «наращивание» слога;
- Упражнения на добавление недостающего слога;
- Дифференциация слов различной слоговой структуры;
- Звуковой анализ обратных и прямых слогов;
- Нахождение различия в словах, сходных по звуковому составу;
- Определения наличия заданного звука в слове;
- Подбор слов с заданным звуком;
- Определение места звука в слове;
- Выделение первого и последнего звуков в словах;
- Определение слова, произнесенного по отдельным звукам;
- Различение слов – паронимов;
- Различение слов, отличающихся ударением.

## ***Примеры упражнений, направленных на формирование фонологического структурирования***

### *Упражнение 1*

Попросить ребенка узнать «лишний» слог в ряду слогов: на-на-да-на.

### *Упражнение 2*

Предложить ребенку добавить слог, чтобы получилось слово: ре-(ка), тра-(ва) и т.п.

### *Упражнение 3*

Ребенок угадывает, чем похожи и чем отличаются слова, сходны по звуковому составу: сок-сук, кашка-кошка, дым-дом, коза-коса, мышка-мишка и т.п.

#### *Упражнение 4*

Ребенка просят хлопнуть в ладоши, услышав заданный звук. Например, звук (с) в словах: сапог, мышка, завод, костер, кошка, щука, усы, нос.

#### *Упражнение 5*

Ребенку предлагают выбрать из нескольких картинок только те, в названии которых есть определенный звук.

#### *Упражнение 6*

Взрослый произносит ребенку слово, называя его по одному звуку. Ребенок соединяет звуки в слоги, а слоги в слово и произносит получившееся слово целиком.

### **Рекомендации педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста по диагностике и коррекции школьных трудностей, определению их психологических причин**

Одна из составляющих психологического здоровья школьника - это отсутствие школьных трудностей. «Школьные трудности» - это комплекс проблем, которые возникают у ребенка при систематическом обучении, которые приводят к ухудшению состояния здоровья, к нарушению социально-психологической адаптации и, как следствие, к неуспешности в обучении». Это многофакторное явление, можно сказать, синдром, и касается оно не только результативности ученика, но и затрагивает его личность. Опасность его в том, что неуспешность может «встроиться» в личность ребенка и преследовать его долгие годы, возможно, всю жизнь.

«Синдром школьной неуспешности», кроме неуспеваемости, включает в себя:

- Постоянно высокий уровень тревоги
- Низкую школьную мотивацию
- Нарушения внимания, памяти
- Неусидчивость или уход в себя
- Заниженную (или неадекватную) самооценку, представление о себе как о «безнадежном», «плохом ученике»
- Неуверенность в себе
- Неверие в возможность удачи
- Ожидание помощи от других

Среди факторов, влияющих на появление школьных трудностей, называют экзогенные (факторы внешней среды) и эндогенные (факторы роста и развития ребенка). Причины школьных трудностей в обучении очень разнообразны. Знание и понимание физиологических или психофизиологических основ формирования базовых учебных навыков и адаптивного ресурса позволяет понять механизмы возникновения школьных проблем. И, **выбирая методику помощи** ребенку, необходимо прежде всего **найти проблему**, вызвавшую затруднение. Для решения проблемы необходима точная **диагностика**, объединение общих усилий: самого ребенка, учителей, педагогов - психологов и родителей. Своевременная поддержка требует меньше усилий, чем коррекция уже сформировавшегося негативного представления о себе.

Отсутствие достаточно разработанных и удобных для практического использования учителем способов психологического анализа конкретных случаев школьной неуспеваемости делают его работу по преодолению трудностей в обучении детей малоэффективной, так как в большинстве случаев учитель пользуется традиционным способом работы с учащимися с трудностями в обучении: проводит с ними дополнительные занятия, состоящие в основном в повторении и дополнительном разъяснении учебного материала. Но, как показывает опыт многих учителей, эти занятия, к которым негативно относятся учащиеся и которые требуют большой затраты времени и сил как учителя, так и учеников, далеко не всегда дают желаемый результат. В

лучшем случае они могут привести лишь к временным положительным результатам в учебе и не устраняют подлинные причины трудностей школьников.

Совершенно очевидно, что **эффективная помощь** учащимся может быть оказана только на путях **психологического подхода к анализу и устранению возникших у них в процессе обучения трудностей**. Разработка различных способов выявления психологических причин трудностей в обучении должна способствовать принципиальному изменению содержания работы учителя с отстающими в учебе обучающимися.

На занятиях детям нужно предлагать **специальные задания** не учебного характера, имеющие на первом этапе **диагностическую направленность** с целью **выявления психологических причин**, вызывающих те или иные конкретные трудности школьников. На втором этапе, исходя из принципа единства диагностики и коррекции, эти же задания можно использовать в качестве средства **психологической коррекции** выявленных недостатков в психологическом развитии учащихся.

Для осуществления такой психодиагностической деятельности учитель должен уметь определять трудности, которые возникают у учащихся в процессе обучения, и выделять причины, в том числе и психологические, лежащие в основе этих трудностей.

Трудности, которые учащиеся испытывают при усвоении учебного материала по основным предметам (русскому языку, литературному чтению и математике), и их психологические причины можно разделить на три группы:

#### **I. Группа школьных трудностей.**

Первая группа школьных трудностей связана с недостатками формирования двигательных навыков письма и чтения, т.е. недостатками психомоторной сферы ребенка.

##### ***Трудности первой группы проявляются:***

- в нестабильности графических форм (по высоте, ширине, наклону) в написании букв и цифр,
- в отсутствии связных движений при письме;
- в замедленном темпе письма;
- в чрезмерном напряжении руки, в треморе (проявляется в сильном или слабом нажиме, дрожащих линиях).

При формировании двигательного навыка чтения важную роль играет артикуляция, переключение с одной артикуляционной позы на другую.

Затруднения в артикулировании проявляются в нерациональном типе чтения, низкой скорости чтения, которая затрудняет осуществление синтеза смысловых единиц текста, что в свою очередь влечет за собой фрагментарное понимание прочитанного.

#### **II. Группа школьных трудностей.**

Вторая группа школьных трудностей обусловлена особенностями формирования когнитивного компонента навыков письма, чтения и вычислительных умений.

##### ***Трудности второй группы проявляются:***

- в замене букв, близких по артикуляционным и акустическим признакам, пропусках букв, перестановке букв и слогов при письме и чтении;
- в трудности понимания слов, сходных по звуковому составу, искажении смысла слов;
- в неправильном чтении похожих по оптическому сходству букв;
- в затруднениях при слиянии букв в слоги, слогов в слова;
- в отсутствии устойчивых навыков счета;
- в неумении устанавливать отношения со смежными числами;
- в трудностях перехода из конкретного в абстрактный план;
- в неумении решать задачи.

**Психологические причины**, лежащие в основе II группы трудностей, могут быть:

##### **1) Несформированность пространственных представлений.**

Учащиеся с низким уровнем развития анализа пространственных отношений с трудом улавливают зрительный образ букв, не могут понять соотношение их частей, расположение на строке

(зеркальное написание букв и цифр). Другие недостатки пространственных представлений проявляются:

- в нерасчлененности письма;
- в слитном написании слов с предлогами;
- в замене букв по оптическому сходству;
- в неудерживании рабочей строки;
- в неумении соблюдать в тетради «орфографический режим»;
- при чтении - повторное считывание одной и той же строки или пропуск строчки;
- в затруднении в счете, ошибки при записи двузначных и многозначных чисел (23 вместо 32 и т.д.);
- в несформированности понятия числового ряда и его свойств.

2) Недостатки в развитии процессов звукобуквенного анализа и синтеза и фонетико-фонематического восприятия.

Звукобуквенный анализ базируется на четких, устойчивых и дифференцированных представлениях о звуковом составе слова. Процесс звукобуквенного анализа и синтеза предполагает наличие следующих умений:

- способность расчленять непрерывный звуковой поток устной речи на отдельные части (предложения, слова);
- умение выделять устойчивые смыслоразличительные признаки;
- умение выделять фонемы из звукового состава слова;
- овладение действием последовательно выделять все звуки, входящие в состав слова, и свободно оперировать ими;
- умение синтезировать выделенные звуки в слоги и слова.

Процесс овладения звуковым составом слова тесно связан с формированием слухоречедвигательного взаимодействия, выражающегося, в частности, в правильной артикуляции при произношении звуков. Недостатки произношения часто оказываются индикатором, сигнализирующим о неблагополучии в сфере звукового анализа.

3) Недостатки в развитии познавательных процессов.

Недостаточное развитие мыслительной деятельности у младших школьников приводит к тому, что они испытывают трудности в формулировании правила на основе анализа нескольких примеров, плохо запоминают схемы рассуждения при решении типовых задач. В основе этих затруднений лежит недостаточность такой мыслительной операции, как **обобщение**.

Недостаточность операции **абстрагирования** проявляется в трудностях при переходе из конкретного в абстрактный план действия.

При овладении математическим материалом существенное значение приобретает умение **сравнивать**. У школьников с трудностями в обучении такое умение часто не характеризуется обобщенностью: ученик умеет сравнивать предметы, но не умеет сравнивать математические выражения, не умеет при сравнении устанавливать взаимно - однозначные соответствия.

Операция сравнения лежит в основе **классификации** явлений и их систематизации; на основе сравнения формируются понятия равенства и неравенства, понятия о геометрических фигурах и др.

Недостатки в развитии **памяти** могут проявляться в нечетком знании всех букв алфавита, в плохом запоминании прозы и стихотворений, ограниченном словарном запасе, плохом запоминании зрительно - двигательных образов отдельных букв и слов, неточном запоминании различных формулировок (правил правописания, последовательности выполнения заданий и др.).

Недостаточное развитие у ученика процессов **произвольного внимания** является причиной многих видов трудностей при обучении русскому языку и чтению: недописывания слов и предложений, ли них вставок букв, пропусков букв при списывании, перестановок слогов в словах, при чтении "потеря" строки, повторное считывание т же строчки и др.

Некоторые трудности при усвоении учебного материала обусловлены **возрастными** особенностями мыслительной деятельности младших школьников, такими как: конкретностью, синкретичностью, однолинейностью мышления и его инертностью.

### **III. Группа школьных трудностей.**

Третья группа школьных трудностей связана с недостатками в формировании регуляторного компонента навыков письма, чтения и вычислительных умений.

**Психологические причины**, лежащие в основе III группы трудностей, состоят в несформированности процессов самоконтроля и саморегуляции. Следствиями недостаточности процессов самоконтроля и саморегуляции могут быть:

- неумение обнаруживать свои ошибки;
- возрастание количества ошибок к концу работы;
- выполнение требований учителя не в полном объеме;
- трудности с формированием двигательного навыка письма;
- медленный темп письма.
- Особо следует отметить трудности в учении, вызванные особенностями темперамента учащихся, отражающего своеобразие природной организации их нервной системы. В первую очередь это касается медлительных детей - детей с флегматическим темпераментом. В учебной работе у них могут возникнуть следующие трудности, обусловленные их индивидуально-типологическими особенностями:
- пропуск букв, слогов, недописывание слов и предложений (вследствие того, что ученик - флегматик торопится, чтобы не отстать от класса);
- медленный темп письма, чтения, счета;
- невыполнение письменных заданий в полном объеме при ограничении времени, отведенного на работу;
- замедленное протекание умственной деятельности.

Начинать работу следует с формирования культуры умственного труда, которую составляют умения грамотно ставить цели, правильно расставлять акценты, планировать, экономить свое и чужое время, следовать намеченной цели и добиваться ее осуществления, анализировать и контролировать свои действия.

Главная задача взрослого, работающего с ребенком в этом направлении - помочь научиться слушать, выделять главное, рассуждать, делать выводы, понимать закономерности процессов, явлений, вникать в суть вещей и т.п.

Со временем навыки умственного труда переходят в привычки и становятся естественной потребностью личности. Формируются такие качества личности, как самостоятельность, ответственность, собранность и организованность, воля, трудолюбие, рассудительность и т.д. Все это – результат четко организованного режима труда, волевых проявлений и систематического самоконтроля.

### **Выявление школьных трудностей в обучении их психологические причины, диагностика и коррекция**

В первом столбце нижеприведенной таблицы перечислены ошибки и трудности, которые часто встречаются у младших школьников. Одинаковые симптомы школьных трудностей могут иметь несколько причин, которые перечислены во втором столбце. В третьем столбце предложены рекомендации и задания, которые помогут педагогам продиагностировать и провести мероприятия по коррекции школьных трудностей.

Приведенные под таблицей примеры коррекционно - диагностических заданий объединены в пять блоков, которые в свою очередь содержат наборы упражнений, направленных на развитие и коррекцию выявленных школьных трудностей: нарушение пространственных представлений,

произвольного внимания, всех видов памяти, фонематической стороны речи, навыков самоконтроля и саморегуляции.

**Например**, в третьем столбце таблицы напротив позиции «Недостаточное развитие анализа пространственных отношений» отмечены блок № 1 и блок № 2. Педагог обращается к примерным коррекционно - диагностическим заданиям, приведенным под таблицей, а именно «Задания, направленные на развитие пространственных представлений» Блок № 1.

Педагог проводит диагностику, используя пункты: «1.1. Отработка понятий "правый" и "левый"» и/или «1.2. Выполнение упражнений на усвоение пространственных соотношений с целью выработки умения правильно пользоваться предлогами в устной речи».

В случае если ребенок не справляется с предложенными заданиями, или справляется со значительной помощью, то с ним необходимо продолжить коррекционные занятия, направленные на развитие пространственных представлений.

Для продолжения коррекционной работы по выявленным трудностям можно использовать остальные упражнения блока № 1 и блока №2, а также самостоятельно подбирать подобные задания.

<b>Педагогическая симптоматика школьных трудностей</b>	<b>Причины школьных трудностей</b>	<b>Психолого-педагогические рекомендации и задания для диагностики и коррекции школьных трудностей</b>
Затруднения в счете, отсутствие устойчивых навыков счета	Не сформирован переход их конкретного плана действий в абстрактный	Обучение приемам умственной работы (сравнение признаков, группировка материала, логический анализ).
	Недостаточно сформирован внутренний план действий	Поэтапное формирование умственных действий с опорой на алгоритм
	Несформированность понятий «больше - меньше»	Отработка учебного материала с опорой на числовой ряд
	Недостаточное развитие анализа пространственных отношений	Блок №1, Блок №2.
	Сниженная работоспособность	Щадящий режим (снижение учебной нагрузки)
Трудности при выполнении счетных операций с переходом через десяток	Недостаточное развитие анализа пространственных отношений	Диагностико-коррекционные задания Блок №1, №2
	Несформированность мыслительной операции «анализ через синтез»	Опора на предметно-практическую деятельность, использование зрительных опор (счетные линейки, цифровой ряд)
Ошибки при вычислениях	Несформированность мыслительной операции «анализ через синтез»	Опора на предметно-практическую деятельность, использование зрительных опор (счетные линейки, цифровой ряд)
	Недостаточное развитие анализа пространственных отношений	Блок №1, Блок №2
	Низкий уровень	Поэтапное формирование

	сформированности внутреннего плана действий	умственных действий с опорой на алгоритм
	Недостатки в развитии процессов произвольного внимания	Блок №3
Трудности в назывании компонентов действий	Недостаточное развитие смысловой памяти	Блок №4 Дозирование объема и темпа заучиваемого материала
	Недостаточная отдифференцированность понятий «сложение», «вычитание», «умножение», «деление»	Восполнение пробелов в знаниях
Отсутствие каллиграфии в написании цифр, «непопадание» в клетку	Недостатки в развитии тонкой моторики рук	Опора на словесный анализ выполняемых операций (речевая регуляция) в процессе выполнения графических работ
	Несформированность процессов зрительного анализа	Блок №3
	Недостаточное развитие анализа пространственных отношений	Блок №1, Блок№2
	Не усвоено понятие «рабочая строка»	Применение маркировки строки, начала строки, направления письма, специальной разлиновки
Использование нерациональных приемов решения примеров и задач	Несформированность мыслительной операции установления закономерности	Выполнение заданий с опорой на речевую регуляцию, обучение приемам умственной работы
	Несформированность мыслительной операции «анализ через синтез»	Опора на предметно-практическую деятельность, использование зрительных опор (счетные линейки, цифровой ряд)
Пропуск гласных букв, слогов, недописывание слов и предложений	Неустойчивость внимания	Блок №3
	Сниженная работоспособность	Щадящий режим Дозирование учебной нагрузки
	Индивидуально-психологические особенности (особенности темперамента)	Повышение концентрации внимания, усиление самоконтроля
	Недостатки в развитии фонетико-фонематического анализа	Блок №5
Трудности с употреблением мягкого знака и правильным написанием мягких согласных	Недостатки в развитии процессов произвольного внимания	Блок №3
	Не усвоены правила правописания	Восполнение пробелов в знаниях
	Недоразвитие фонетико-фонематического анализа	Блок №5
	Недостатки в развитии процессов произвольного внимания	Блок №3
Замена согласных букв, близких по акустическим или артикуляционным	Недостатки в развитии процессов произвольного внимания	Блок №3
	Недоразвитие фонетико-фонематического анализа	Блок №5

признакам	Недостатки в произношении	Занятия с логопедом по постановке, автоматизации и дифференциации звуков
Затруднения при определении последовательности звуков в слове	Недостатки в развитии звукового анализа	Блок №5
	Слабое развитие слуховой памяти	Блок №4
	Низкий уровень синтеза звуковых элементов	Блок №5
	Несформированность понятий числового ряда	Опора на предметно-практическую деятельность, использование зрительных опор (счетные линейки, цифровой ряд)
Затруднения при слиянии букв в слоги, слогов в слова	Недостаточное знание букв алфавита	Блок №4
	Не усвоены понятия «звук» - «буква» и их соотношение	Отработать понятия
Повторное считывание той же строчки, пропуск строчки, выше расположенной строчки, потеря строки при чтении	Недостаточное развитие анализа пространственных отношений	Блок №1, Блок №2
	Недостатки в развитии процессов произвольного внимания	Блок №3
	Не сформирована однонаправленность считывания слева направо	Применение маркировки страницы, начала строки, специальных ориентиров
Плохое запоминание стихов и прозы	Механическое запоминание (снижение всех видов памяти)	Блок №4
	Недостатки в развитии процессов произвольного внимания	Блок №3
	Недостатки в развитии воображения	Задания на развитие творческих способностей
	Астеническое состояние	Щадящий режим
Чтение «по догадке»	Недостаточность процессов анализа (синкретичность восприятия)	Опора на предварительный анализ содержания текста и словарную работу. Чтение слоговых таблиц и квазислов, чтение текстов из квазислов, составленных по законам русского языка

**Примерные коррекционно-диагностические задания для выявления причин школьных трудностей и их устранения**

**Задания, направленные на развитие пространственных представлений.**

**Блок № 1**

- 1.1. Отработка понятий «правый» и «левый»;
- 1.2. Выполнение упражнений на усвоение пространственных соотношений с целью выработки умения правильно пользоваться предлогами в устной речи. Например, предложить ученику положить книгу: на стол, под стол, в стол, около стола, за стол, над столом и др.
- 1.3. Выполнение заданий: нарисовать домик, елочку, забор в прямом и перевернутом видах; рассматривать картинки в прямом и перевернутом видах.
- 1.4. Узнавание предмета по контурному изображению и деталям рисунка.

- 1.5. Использование игр с постройками из кубиков.
- 1.6. Составление узоров из геометрической мозаики по рисунку и по памяти, работа с конструктором, склеивание различных моделей с выяснением, где какая сторона, верх, низ изделия и т.д.
- 1.7. Написание слов справа налево: яблоко, петух, брюки, вагон, зеркало, школа, семечко, попугай, книга, тетрадь, телефон, ваза, машина.
- 1.8. Предъявлять круг одной и той же величины на разных расстояниях (5м, 7 м) от ученика и предлагать подобрать круг, равный ему по величине, из числа кругов, находящихся на щите рядом со школьником. То же задание можно выполнить с заменой кругов вертикальными линиями.
- 1.9. Предложить ученику нарисовать предмет такой же величины, каков он в действительности.
- 1.10. Демонстрируя соответствующие изображения, учить школьников правильно употреблять словесные обозначения пространственных признаков предметов: высокий - низкий (дом), длинный - короткий (хвост), широкий - узкий (ручей), толстый - тонкий (карандаш).
- 1.11. Рассмотреть плакат, на котором посередине изображена прямая горизонтальная линия и рисунки различных предметов, расположенных выше, ниже или на ее уровне. Задаются вопросы о расположении предметов на плакате:

### **Блок № 2**

«Диктант пространственных действий» (пространственные представления). На листе бумаги, разделенном на 16 одинаковых частей (каждая часть нумеруется слева направо, в каждой части в центре поставлена точка), под диктовку ученик изображает задаваемое направление с помощью прямой стрелки или стрелки с поворотом:

- От исходной точки (и.т.) провести стрелку вверх.
- От и.т. провести стрелку вправо.
- От и.т. провести стрелку вниз.
- От и.т. провести стрелку в левый верхний угол.
- От и.т. провести стрелку в левый нижний угол.
- От и.т. провести стрелку в правый верхний угол.
- От и.т. провести стрелку в правый нижний угол.
- От и.т. провести стрелку вверх, потом по кругу влево.
- От и.т. провести стрелку вниз, потом по кругу вправо.
- От и.т. провести стрелку вверх, потом по кругу вправо.
- От и.т. провести стрелку вниз, потом по кругу в правый верхний угол.
- От и.т. провести стрелку в левый верхний угол и от него вправо.
- От и.т. провести стрелку в правый нижний угол и от него вверх.
- От и.т. провести стрелку влево, затем вверх.
- От и.т. провести стрелку вверх, потом в правый нижний угол.
- От и.т. провести стрелку в правый нижний угол, потом влево.

За каждое неправильно выполненное задание начисляется один штрафной балл.

### ***Задания, направленные на изучение и коррекцию произвольного внимания.***

#### **Блок № 3**

3.1 Школьнику предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

1. АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА ГЕСКЛАЛЛА ЕССА НЕССАС ДАТАЛАТТА
2. ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ ЕТАЛЬТАРПС УСОКГАТА ЛИММОДОР А ЛАТИМОР
3. РЕТАБЕРТА НОРАСОТАННА ДЕБАРУГА КАЛЛИХАРРА ФИЛИТАДЕРРА
4. ГРУММОПД
5. ВАТЕРПРООФЕТТА СЕРАФИННЕТАСТОЛЕ ЕММАСЕДА ТОНОВ
6. ГРАСЕМБЛАДОВУНТ
7. ГРОДЕРАСТВЕРАТОНА ХЛОРОФОНИМАТА ДАРРИСВА ТЕНОРРА
8. ЛАЙОНОСАНДЕРА
9. МИНОСЕПРИТАМАТОРЕНАЛЕ ТЕЛЛИГРАНТОЛИАДЗЕ
10. МАЗОВРАТОНИЛОТОЗАКОН

11. МУСЕРЛОГГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГРАФУНИТАРЕ
12. АДСЕЛАНОГРИВАНТИБЮДАРОЧАН
13. БЕРМОТИНАВУЧИГТОДЕБШОЖАНУЙМСТЕНАТУРЕПВА ДИОЛОЗГЛНИЧЕВЯН
14. ОСТИМАРЕ

### 3.2 Корректурная проба.

Используются специальные бланки с несколькими рядами букв (55-60 букв в строке, 30-35 строк). Ученику предлагают в течение 5 -7 минут как можно быстрее просматривать ряды букв и вычеркивать заданным образом 2-3 буквы (например, букву «а» зачеркивать, а букву «к» подчеркивать). Фиксируется количество просмотренных букв за отведенное время и количество допущенных ошибок (пропуск букв и неправильно зачеркнутые буквы). При отсутствии специальных бланков можно воспользоваться для этой же цели любым текстом с крупно напечатанными буквами.

### 3.3 «Найди слово»

Выбрать и подчеркнуть те буквосочетания и слова, которые написаны до черты:

КОТ/	ТОК ОТК КОТ КИТ ТАК НОК КТО КОТ КТО
Слон/	носл лосн смон слол лосм слон лосм слом
ВОДА/	ОДАВ ВАДО ВАДА ДАВО ВОДА БАДА ДОВА ВОДА
КАКОЙ/	КОКОЙ КОКАЙ КОКАТ КАЙОК КАЙОК КАКОЙ КАКОЙ
ЧАШКА/	ЧАЩКА КАЧАШ ЧАКАШ ЧАШКА ШКАЧА ЧАШКА ЧАЩКА
СЕ/	ЕС СО СЕ ЕС СО СЕ СЕ ОС ЕС СЕ
Ба/	БО БИ ОБ ОВ БА БО БА ОБ ВО ОБ БО БО
Гед/	ДЕГ ГЕД ГЛО ГЕД ЕГД ГЛЕ ГЛО ДОГ ГЕД ГДЕ НОТ

### 3.4 «Найди ошибки»

Ученику предлагается найти ошибки в тексте.

«На Крайнем Юге нашей страны не росли овощи, а теперь растут. В огороде много моркови. Под Москвой не разводили, а теперь разводят. Бешал Ваня по полю, да вдруг остановился. Грчи вьют гнезда на деревьях. На новогодней елке висело много икрушек. Грачи для птенцов червей на пашне. Охотник вечером с охоты. В тетради Раи хорошие отлетки. Нашкольной площадке играли дети. Мальчик мчался на лошади. В траве стречет кузнечик. Зимой цвела в саду яблоня».

### 3.5 «Найди эталон»

В качестве эталона предлагается какое-либо длинное слово или псевдослово. Затем дается набор из 10- 15 карточек, на которых написаны как это слово-эталон, так и другие слова, отличающиеся от него лишь на одну - две буквы. Например, в качестве эталона выбрано слово «фломенидия». На карточках встречаются слова: фламанидия, фломенадия, флонемидия и т.п. Задача ученика - быстро разложить карточки на две группы: со словами, совпадающими с эталоном, и со словами, отличающимися от него.

Сначала слово-эталон находится постоянно перед учеником в непосредственной близости, затем оно пространственно отделяется (пишется или вывешивается на доске). На заключительном этапе слово-эталон показывается на 15 - 20 с., а затем убирается, и сличение осуществляется по памяти. Для усложнения задания можно попросить ученика раскладывать карточки на подгруппы: не совпадает только

### 3.6 «Копирование точек»

Ученику предлагается скопировать несколько групп точек, расположенных на строчках, и нарисовать их на свободном месте справа от образца.

Задание выполняется на листе из школьной тетради. В данном варианте группы точек располагаются таким образом: 1) 2-4-3-1; 2) 3-1-2-4; 3) 2-3-1-4; 4) 3-1-4-2. Точка над строчкой ставится над первой точкой в группе из трех точек.

**Инструкция:** «Перерисуй точки, соблюдая требования: а) начинать с самой верхней строчки; б) сначала срисовать самую крайнюю слева точку; в) следить за промежутками между точками; г) точка над строчкой должна ставиться точно над первой точкой группы».

### Образец задания:

Место для копирования образца

• •	••••	* * *
•••	•	•• •••
••	•••	* ••••
•••	*	•••• ••

Выполненное учеником задание оценивается следующим образом: 1) ставит ли точки внутри строки; 2) сохраняет ли число точек в группе; 3) ставит ли точки в порядке слева направо; 4) отражает ли разницу в промежутках между точками; 5) не опускает ли точку над строчкой; 6) соблюдает ли порядок работы на строках от верхней к нижней.

### *Задания, направленные на развитие памяти зрительной и слуховой.*

#### **Блок № 4**

##### **4.1 «Запомни картинки»**

Ученику предлагают рассмотреть и запомнить предметы, изображенные по одному на 4 - 5 картинках. Через 1 минуту картинки убирают, а ученика просят назвать их по памяти. Затем ученик должен отыскать эти картинки среди 10-12 похожих, беспорядочно разбросанных картинок. Так же учить узнавать буквы и цифры, используя специально изготовленные карточки или кассу букв и цифр. Постепенно количество запоминаемых объектов (картинок, букв, цифр) следует увеличивать.

##### **4.2 «Пиктограммы»**

Ученику выдается лист бумаги, разделенный на 20 клеток (5 клеток по горизонтали и 4 клетки по вертикали). Его задача состоит в том, чтобы запомнить 20 слов и словосочетаний (конкретного и абстрактного содержания), которые учитель будет произносить с интервалом в 7 - 10 с. При этом ученик должен в каждой клеточке последовательно в соответствии с называемым учителем словом или словосочетанием рисовать его какое-либо условное изображение - пиктограмму, не используя при этом буквы и цифры. Через некоторое время (10- 15 мин) ученику необходимо, глядя на свои пиктограммы, вспомнить как можно больше слов и словосочетаний и записать их в нижней части клетки под соответствующей пиктограммой.

Примерный набор слов:

веселый праздник	сомнение	
радость	зависть	
гнев	сила воли	
мальчик	трус	болезнь
отчаяние	успех	
быстрый человек	дружба	
скорость	смелый поступок	
печаль	справедливость	
вкусный ужин	хороший товарищ	
теплый ветер	мороз	

##### **4.3 «10 слов»**

Ученику предлагается внимательно выслушать и постараться с первого же раза запомнить 10 не связанных по смыслу слов, которые учитель произносит с интервалом 2 - 3 секунды.

Слова воспроизводятся учеником сразу после их запоминания: а) в том же порядке либо б) в произвольном порядке. Подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов.

Примерный набор слов: лес, хлеб, окно, стул, вода, брат, конь, гриб, игла, мед.

##### **4.4 «Запомни цифровую последовательность»**

Учитель называет последовательность цифр с интервалом между ними 2 - 3 с. и предлагает ученику повторить ее без ошибок. Начиная с последовательности из двух-трех цифр, постепенно количество цифр, составляющих последовательность, увеличивается. Чем большее количество цифр сможет правильно повторить ученик, тем лучше у него развита произвольная память на цифровой материал.

Примерные цифровые последовательности:

3-5  
4-6-2  
8-1-4-7  
2-8-5-3-9  
1-7-2-4-8-3 и т.д.

### *Задания, направленные на развитие фонематической стороны речи*

#### **Блок № 5**

##### **5.1** Выявление умения выделять звук из слова

- первый ударный гласный звук в слове
- последний согласный звук в слове
- первый согласный звук в слове

Выявление умения определять последовательность и количество звуков и слогов в слове, количество слов в предложении.

##### **5.2 «Цепочка»**

Игра со словами для любого количества участников. Выберите несколько согласных букв и запишите их на листке бумаги. Придумайте слова, которые включали бы в себя все эти буквы. Буквы можно менять местами, добавлять к ним другие согласные. Например, возьмем буквы «с», «л», «м». Составляем с ними слова: самолет, масло, салями, мысль.

Выигрывает тот, кто придумал больше слов.

##### **5.3 «Добавь букву»**

Игроков не менее двух. Загадывают существительные единственного числа. Первый игрок называет любую букву из русского алфавита. Следующий по очереди должен в начале или в конце присоединить свою букву, имея в уме какое-либо слово с таким буквосочетанием. Игроки продолжают таким образом по очереди удлинять буквосочетание. Выигрывает тот, кто называет целое слово.

Другой вариант, для детей постарше. Проигрывает тот, кто называет целое слово или тот, кто не сможет добавить букву, подразумевая какое-нибудь слово. Игрок может «блефовать», т.е. добавлять букву, слова к которой не знает. В этом случае возможны два варианта: следующий за ним игрок может либо попросить предыдущего назвать слово, и если предыдущий не сможет этого сделать он проигрывает, либо следующий игрок сам продолжает блеф дальше, пока кто-либо из следующих игроков наконец не потребует назвать слово.

Этот вариант сложный, часто игрок не может добавить букву к буквосочетанию из хорошо известного слова.

##### **5.4 «Путешествие» (первый вариант).** Семейная игра.

Один говорит: «Наш корабль отправляется в... например, в Индию. Что с собой возьмем?». Кто-нибудь спрашивает: «А на какую букву?». «На букву «К»! Первый начинает и говорит: «Берем кошку!» Другой: «Кактусы!», «Кастрюли!». Если на эту букву названо достаточно слов, то можно продолжить так: «Первая палуба уже занята. Давайте, заполнять следующую, на букву «Р».

Другой вариант «Путешествия» (второй вариант).

Приготовьте комплекты карточек с буквами. На каждого игрока – один комплект. Рисуем паровоз с вагончиками. На каждом вагончике пишем крупно букву алфавита. (Можно нарисовать и другой транспорт).

Ставим задачу. Например, сегодня мы едем на море. Занимаем свои места. Кто с нами поедет? Что с собой возьмем? Один говорит: «С нами поедет жираф» и кладет карточку с буквой «Ж» на вагончик с соответствующей буквой.

Следующий говорит: «А я с собой возьму телевизор» и кладет карточку с буквой «Т» на вагончик с буквой «Т».

И так далее, пока не закончатся буквы, или слова. Называть нужно только существительные. Заодно можно объяснить ребенку, что такое имя существительное.

##### **5.5 «Кто с какими буквами дружит»**

Игра не только на запоминание букв и развитие речи, но и очень познавательная. На каждого игрока должна быть картинка животного. Можно разные. Например, у мамы - слон, у папы - крокодил, у ребенка - ёжик. Мама говорит: «Мой слон дружит с буквой «Х», потому, что у него есть хобот». Папа говорит: «А мой крокодил дружит с буквой «Р», потому, что живет в реке». Ребенок говорит: «Мой ёжик дружит с буквой «И», потому, что у ежика иголки.

### **5.6 «Самодельная азбука»**

Возьмите толстый альбом или офисную папку. На каждом листе нарисуйте буквы алфавита. Позже на каждую букву вам понадобится дополнительные листы. Вырезайте из старых журналов картинки, подойдут картинки от разных коробочек и т.п. Вместе с ребенком наклеивайте картинки на страничку с буквой, на которую начинается слово. Под каждой картинкой делайте подпись печатными буквами.

Позже, когда ребенок освоит буквы, усложните задачу - вырезайте из журналов слова. С определенной буквой, с определенным слогом.

#### ***Задания, направленные на формирование самоконтроля и саморегуляции***

1. На листе бумаги в широкую линейку (поля обязательно справа) ученику предлагается писать палочки и черточки между ними следующим образом: I - II - III - I - II - III - ...

Выполняя задание, ученик должен соблюдать следующие правила:

- писать палочки и черточки в заданной последовательности;
- правильно переносить системы знаков с одной строки на другую (обязательно начинать каждую новую строку с одной палочки и не разрывать систему из двух и трех палочек при переходе на новую строку);
- не писать на полях;
- писать палочки и черточки не на каждой строке, а через строку.

Время выполнения задания - 10 - 15 минут.

Оценка качества выполненной работы:

- степень полноты принятия задания (принимает все правила, принимает частично, не принимает);
- степень полноты сохранения задания до конца занятия (сохранение всех правил, сохранение лишь отдельных правил, не выполняет ни одного правила);
- качество самоконтроля по ходу выполнения задания (замечает ли и исправляет ошибки или не замечает их);
- качество самоконтроля при оценке результата деятельности (старается основательно проверить, ограничивается беглым просмотром, вообще не просматривает работу, а сразу по окончании сдает на проверку учителю).

2. На листе бумаги в клетку ученик рисует под диктовку учителя узор, проводя линии требуемой длины и заданного направления (направо, налево, вверх, вниз). Затем ученик продолжает узор самостоятельно. Выполнение работы под диктовку учителя и самостоятельное продолжение оцениваются отдельно. На тетрадном, листе, отступив четыре клетки сверху и слева, ставятся три точки одна под другой (расстояние между ними по вертикали 7 клеток).

Задание ученику: «Будем учиться рисовать узоры. Они должны быть красивыми и аккуратными. Для этого меня нужно внимательно слушать - я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Говорю один раз, без повторений. Карандаш от бумаги не отрывать». Что получилось?

Тренировочный узор. Задание: «Поставь карандаш на самую верхнюю точку. Внимание! Рисуй линию: одна клетка вниз, одна клетка направо, одна клетка вверх, одна клетка направо, одна клетка вниз, одна клетка направо, одна клетка вверх, одна клетка направо, одна клетка вниз. Дальше до конца строки продолжай самостоятельно». Учитель может помогать и указывать на ошибки. В последующих узорах исправлять ошибки ученика учителю нельзя.

Первый узор. Задание: «Поставь карандаш на следующую точку. Внимание! Рисуй линию: одна клетка вверх, одна клетка направо, одна клетка вверх, одна клетка направо, одна клетка вниз, одна клетка направо, одна клетка вниз, одна клетка направо. Теперь продолжай самостоятельно».

Второй узор. Задание: «Поставь карандаш на нижнюю точку. Внимание! Рисуй линию: три клетки вверх, одна клетка направо, две клетки вниз, одна клетка направо, две клетки вверх, одна клетка направо, три клетки вниз, одна клетка направо, две клетки вверх, одна клетка направо, две клетки вниз, одна клетка направо, три клетки вверх. Дальше продолжай самостоятельно».

## **Заключение**

Условия воспитания и обучения являются той средой, в которой вынужден постоянно находиться ребёнок в возрасте от 3 до 18 лет. Именно в эти годы отмечается интенсивный рост и развитие организма молодого человека, происходит его биологическое и социальное созревание, формируется мировоззрение, готовность к разнообразной трудовой и творческой деятельности.

Организм младшего школьника отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно – двигательного аппарата).

В период обучения в начальной школе организм младшего школьника способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные, оздоравливающие. И это время нельзя упустить. Здоровье и отношение к здоровью педагогов, обучающихся имеют большое значение в связи с тем, что образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации детей, где среди прочих ценностей усваивается ценность здоровья, формируется мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих.

## Список литературы

1. Александрова Т.В. Живые звуки или фонетика для дошкольников. СПб., 2001.
2. Безруких М.М. Ступеньки к школе. Тренируем пальчики. М., 2011.
3. Вакуленко Ю.А. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации / Ю.А. Вакуленко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 106 с.
4. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии. М., 2005.
5. Гойжа Н.В. Интенсивные курсы подготовки к школе. М., 2007.
6. Данилова Л.А. Коррекционная помощь детям с задержкой психического развития. – СПб., 2011.
7. Ивановская О.Г., Гадасина Л.Я. Логопедические занятия с детьми 6-7 лет: Методические рекомендации. – СПб.: Каро, 2004.
8. Кириллова Е.В. Профилактика дисграфии и дислексии у дошкольников с ДЦП// Развитие и коррекция. М., 1998. Вып. 4.
9. Корнев А.М. Нарушение чтения и письма у детей. СПб., 2003.
10. Кузнецов В.С. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Б.И. Мишин. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 176 с.
11. Локалова Н.П. Как помочь слабовидящему школьнику.- М.: «Ось - 89», 2005.
12. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. М., 2009.
13. Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2003. – 128 с., илл.
14. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / Е.И. Подольская – Изд. 2-е, перераб. - Волгоград : Учитель, 2013. – 229 с.
15. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие / А.Л. Сиротюк. – М.: АРКТИ, 2008. – 60 с.
16. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г. Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 445 с.
17. Степанова О.А. Подготовка детей к школе: развивающие игры и упражнения. М., 2008.
18. Степанова О.В. Профилактика школьных трудностей у детей. Методическое пособие. М., 2003.
19. Худенко Е.Д., Кириллова Е.В. Система поэтапного формирования и коррекции фонетико – фонематического восприятия у детей с проблемами в развитии// Развитие и коррекция. М., 1999. Вып. 6.
20. Цвынтарный В.В. Играем и развиваем речь. СПб., 1996.
21. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001. – 400 с.
22. Шалаева Г.И. Логопедические игры. М., 2009.