

МБОУ «Школа № 54»

Комплекс
коррекционно - развивающих
занятий
по развитию внимания
гиперактивных детей.

Составитель:
учитель начальных классов
Коломиец Л.В.

Прокопьевск, 2018

Занятие 1

1)Приветствие

Учитель приветствует детей в связи с началом занятий. Рассказывает, как они будут проходить, вводит элементарные правила поведения в группе, предлагает ритуал приветствия.

2)Упражнение, направленное на развитие концентрации и устойчивости внимания.

Учитель пишет на доске (или в воздухе) пальцем слово по одной букве. Дети записывают буквы по мере их изображения в тетрадах или пытаются их запомнить. Затем обсуждается, какое слово получилось у каждого. Учитель может привлечь кого-нибудь из детей к изображению слова.

3)Упражнение на развитие концентрации и распределения внимания, слуховой памяти «Восстановить пропущенное слово».

Учитель читает ряд из 5-7 слов, несвязанных между собой по смыслу:
САХАР – ПУЛЯ – ЯЩИК – РЫБА – ТАНЕЦ – ГРУША

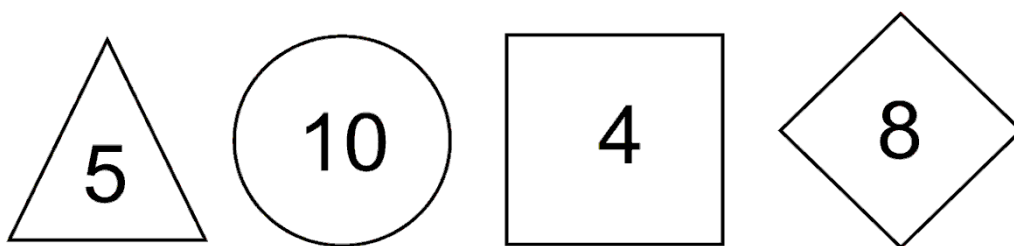
Затем ряд читается не полностью, одно из слов опускается, дети должны восстановить пропущенное слово (а в дальнейшем и его место в ряду).

4)Психогимнастическое упражнение

Учитель:

Встаньте прямо. Поднимите руки вверх. Потянитесь. Представьте, что ваши руки – это стебельки с распустившимися на них цветами. Лепестки цветов тянутся вверх к солнышку. Глубоко вдохните. Закиньте сомкнутые руки за голову. Затем разъедините их и вытяните вверх. Дышите глубоко и ровно. Представьте, что хотите дотянуться руками до неба. Плавно опустите руки.

5) Упражнение «Кто внимательнее?», направленное на развитие концентрации, объёма внимания, зрительной памяти. Учитель говорит, и дети смотрят на фигуры с расположенными в них числами в течение 10 секунд.



По истечении заданного времени психолог убирает рисунок и просит участников написать в своих тетрадах сумму всех чисел, проставленных в фигурах. Затем нарисовать фигуры в правильной последовательности и написать в каждой фигуре своё число.

6) Прощание

Учитель спрашивает детей, с чем они познакомились на занятии, что понравилось, что не понравилось? Сам рассказывает о своём впечатлении от занятия.

Занятие 2

1)Приветствие

2)Упражнение «Переструктурирование слова», направленное на развитие распределения внимания и конвергентное мышление.

Учитель :

Из букв данного слова составьте как можно больше новых слов. В новом слове каждую букву можно использовать столько раз, сколько она встречается в исходном слове.

Слово: ПЕРЕЛЕСОК.

3)Упражнение «Придумай предмет», направленное на развитие объема и переключения внимания.

Учитель предлагает детям перечислить предметы, например зелёного цвета. Просит быть внимательными, чтобы не повторять названия предметов.

4)Психогимнастическое упражнение

Учитель:

Сделайте глубокий вдох. Руки медленно поднимаются через стороны вверх. Задержка дыхания на вдохе. Выдох с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опускаются. Вдох. Руки поднимаются до уровня плеч через стороны. Задержка дыхания. Медленный выдох с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустить голову на грудь. Медленный глубокий вдох. Руки поднять до уровня груди. Задержка дыхания. Медленный выдох с сильным звуком У-У-У. Руки опустить вниз.

5)Упражнение «Примеры и текст», направленное на развитие концентрации, распределения и переключения внимания. Учитель предлагает участникам в течение 5 минут решить 7 несложных примера. Одновременно он читает вслух неизвестный детям текст. Участники должны в условленный срок правильно решить примеры и ответить на вопросы по содержанию текста

6) Прощание

Занятие 3

1)Приветствие

2)Упражнение «Заполни пропуски в словах», направленное на развитие устойчивости внимания, гибкости мышления. Учитель предлагает участникам найти пропущенные буквы в словах (5-6 слов).

3)Психогимнастическое упражнение

Поднимаем руки вверх. Делаем глубокий вдох. Задерживаем дыхание. Тянемся вверх, пытаемся достать яблоко, растущее на дереве. Не получилось. Спокойно

опускаем руки вниз. Выдох. Руки встряхнули. Ещё раз попытаемся сорвать яблоко. Поднимаем руки вверх, тянемся. Вдох. Задержка дыхания. Сорвали яблоко. Опускаем руки вниз. Выдох.

4) Упражнение «Муха», направленное на развитие устойчивости внимания и пространственной ориентации.

Учитель раздаёт участникам таблицы и диктует «перелёт мухи» внутри таблицы вправо – влево, вверх – вниз, но не по диагонали. Перелёт «мухи» дети отслеживают визуально.

5) Игра «Стой спокойно», направленная на развитие концентрации, устойчивости внимания, пространственной ориентации.

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, громко говорит: «Руки». Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую руку, сосед слева – правую руку. Кто ошибается – выходит из круга.

6) Прощание

Занятие 4

1) Приветствие

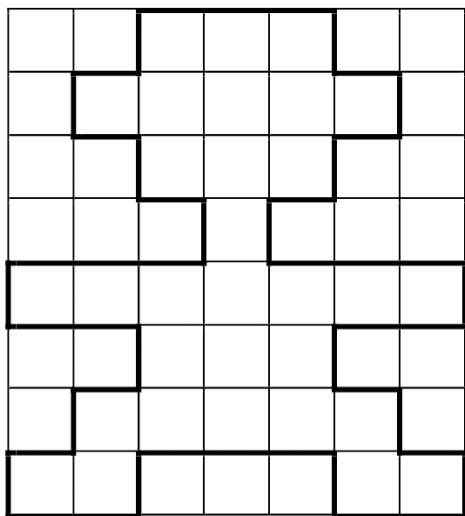
2) Игра «Узнай по голосу», направленная на развитие концентрации внимания, активизации на работу.

Водящий поворачивается спиной к группе участников.

Учитель:

«... ты сейчас в лесу, мы тебе кричим: «Ау!» Глазки крепко закрывай, кто позвал тебя – узнай. Участники произносят «Ау!», стараясь изменить свой голос. Водящий должен отгадать участника, зовущего его.

3) Упражнение «Графический диктант», направленное на развитие концентрации внимания, пространственной ориентации.



4) Психогимнастическое упражнение

Учитель:

Сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая – съезжаете с неё как с горки. Упражнение повторяется три раза. После его выполнения желающие могут поделиться своими впечатлениями.

5)Игра «Глухой телефон», направленная на развитие концентрации и переключения внимания.

Аналог игры «Испорченный телефон». Участники рисуют пальцем на спине последующего в цепочке игрока сначала буквы, затем короткие слова.

6) Прощание

Занятие 5

1)Приветствие

2)Упражнение «Закодированные примеры», направленное на развитие распределения внимания и логического мышления.

Учитель предлагает участникам, используя ключ к шифру, решить примеры:

ОС – МИ =

ТС + МК =

КО + ВП =

МАО – МО =

Ключ:

3)Психогимнастическое упражнение

Учитель:

Представьте, что фокусник превратил вас в игрушки. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились. А теперь откройте глаза и постарайтесь позой или движением изобразить вашу игрушку. Остальные участники угадывают, что это за игрушки.

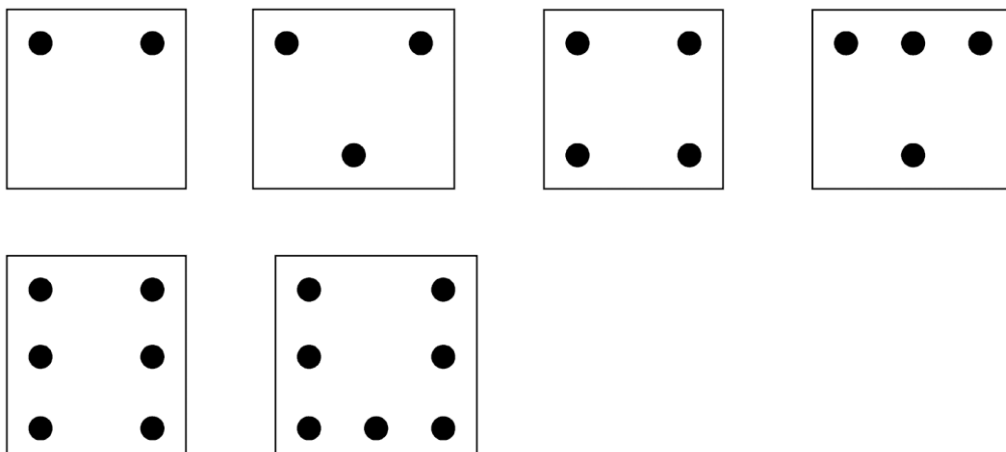
4)Игра «Четыре стихии», направленная на развитие устойчивости внимания.

Игроки стоят по кругу. Учитель договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперёд, если слово «воздух» - поднять вверх, слово – «огонь» - произвести вращение руками.

5) Упражнение «6 квадратов», направленной на развитие концентрации, объема внимания, зрительной памяти.

В 6 квадратах изображены точки. Учитель предлагает участникам сделать в тетрадах заготовки – 6 пустых квадратов. Затем предъявляет детям последовательно 6 квадратов и просит запомнить расположение точек. Время запоминания – 1 минута. Затем участники рисуют точки по памяти в

нарисованных заготовках. Учитель предъявляет квадраты по мере усложнения расположения и увеличения количества точек.



6) Прощание

Занятие 6

1)Приветствие

2)Игра «Бегемот», направленная на развитие концентрации и устойчивости внимания.

Учитель называет любые слова, участники их повторяют. Например, лампа – лампа, небо – небо и т. д. Но есть одно запретное слово – «бегемот», которое нельзя повторять, а нужно, например, хлопнуть в ладоши. Это слово учитель может произнести в любой момент.

3)Упражнение «Найди буквы», направленное на развитие устойчивости и концентрации внимания.

Учитель раздаёт участникам вырезки из газет и предлагает им найти все буквы «а» и зачеркнуть их чертой, буквы «н» обвести в кружочек, буквы «м» подчеркнуть снизу линией. Время выполнения задания 5 минут.

4)Психогимнастическое упражнение

Учитель:

Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Глубоко вдохните, сделайте выдох через рот. Снова вдохните и представьте, как шарик наполняется воздухом и становится всё больше и больше. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделайте паузу и сосчитайте до 5. Снова вдохните, задержите дыхание, считая до 3, представляя внутри себя надутый шарик. Выдохните, почувствуйте, как тёплый воздух проходит через горло, рот.

5)Упражнение «Закодированные слова», направленное на развитие распределения внимания, логического мышления и зрительной памяти.

Учитель предлагает участникам расшифровать 7 закодированных слов. Даёт ключ к шифру. Каждая буква соответствует определённому числу.

Слова:

6740 (лиса)

434675 (суслик)

43125 (сурок)

624Ь (лось)

184Ь (рысь)

9265 (волк)

521290 (корова)

Ключ:

Участники записывают расшифрованные слова в тетради. Учитель предлагает запомнить данные слова. Время запоминания – 10 секунд.

Производится воспроизведение слов. Затем психолог просит обнаружить среди слов лишнее и подчеркнуть его линией. Объяснить, почему оно лишнее.

6)Прощание

Занятие 7

1)Приветствие

2)Упражнение «Мышки спрятались в норки», направленное на развитие концентрации, объема внимания, зрительной памяти.

Учитель предлагает детям внимательно посмотреть на лист с изображёнными на нём квадратами - «норками» и запомнить в каких «норках» сидят мышки. На запоминание даётся 20 секунд. Затем психолог убирает лист, а участники должны, в расчерченных в тетрадях таблицах, зарисовать в ячейках «мышек» в виде точек.

3)Психогимнастическое упражнение

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза. Представьте прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Пусть ваши мысли улетают вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе. Вы спокойны и ощущаете покой, тишину и радость. Откройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните.

4)Упражнение «Круг в квадрате», направленное на развитие концентрации внимания, пространственной ориентации.

Учитель предлагает участникам нарисовать в тетрадах квадрат. Вписать в него круг, закрыв глаза. Сделать несколько попыток выполнения задания.

5) Игра «Голова, пол, потолок», направленная на развитие концентрации внимания.

Сейчас мы поиграем в игру. Если я говорю «голова», то смотрим перед собой, если «пол» - смотрим вниз, голова опущена, если «потолок» - смотрим вверх, голова поднята. Будьте внимательны.

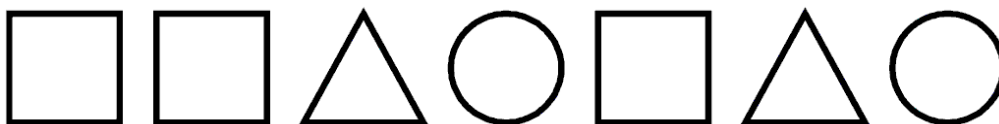
6) Прощание

Занятие 8

1)Приветствие

2) Упражнение «Фигурный ряд», направленное на развитие распределения и объема внимания.

Учитель предлагает участникам зарисовать в тетрадах ряд фигур:



Учитель:

- 1) Поставьте «крестик» во 2-ом треугольнике слева и знак «минус» в любом кружочке.
- 2) Зачеркните все квадратики и треугольники, стоящие после кружочков.
- 3) Подчеркните квадратики, стоящие перед треугольниками, но не после кружочков.

3) Игра «Ищи безостановочно», направленная на развитие распределения внимания.

Учитель предлагает участникам в течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета. Один из участников по сигналу психолога начинает перечислять, другие – его дополняют. Важно, чтобы дети не делали повторений.

4)Психогимнастическое упражнение

Учитель:

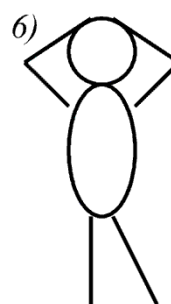
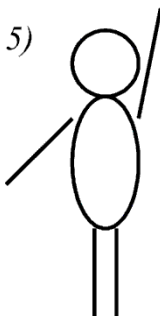
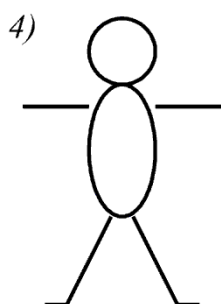
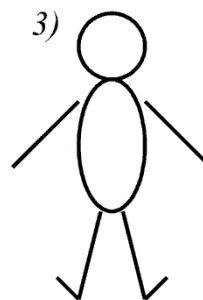
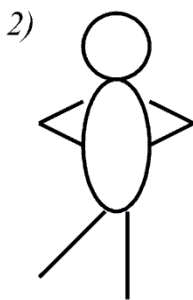
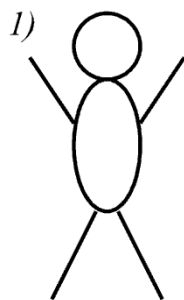
Встаньте в круг, не сгибая коленей, дотянитесь руками до кончиков пальцев ног. Я начну считать от одного до десяти. На каждый счёт вы будете поднимать руки как бы на ступеньку выше. Таким образом, на счёт «10» ваши руки будут подняты вверх. Чем выше будут подниматься ваши руки, тем бодрее будет ваш дух.

Учитель выполняет это упражнение вместе с детьми, считая при этом от одного до десяти.

5)Игра «Веселые человечки», направленная на развитие концентрации, объема внимания, зрительной памяти.

Учитель предлагает участникам внимательно посмотреть на рису-нок и запомнить 6 поз «весёлых человечков». Время запоминания – 20 секунд. Затем психолог убирает рисунок, и дети показывают позы. Важна последовательность изображения поз.

Позы:



6)Прощание

Занятие 9

1)Приветствие

2)Упражнение «Найди слова», направленное на развитие распределение внимания.

Учитель раздаёт участникам буквенные тексты.

Давайте проверим, насколько вы внимательны. У каждого из вас есть буквенные тексты. Среди этих наборов букв спрятались слова. Вам надо отыскать их и подчеркнуть снизу чертой. Подобные упражнения разные школы дают в разной интерпретации.

3) Игра «Подхвати карандаш», направленная на развитие концентрации внимания и быстроты реакции.

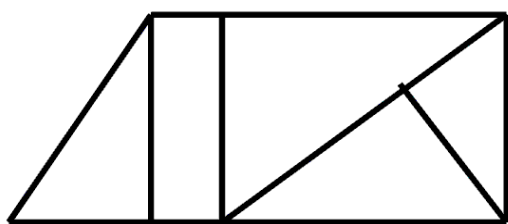
Участники стоят по кругу. Учитель придерживает пальцем карандаш. Внезапно, он называет кого-либо из участников и одновременно отпускает карандаш. Вызванный должен подхватить карандаш, пока он не упал. Поймавший становится ведущим.

4) Психогимнастическое упражнение

Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Он мокрый, замёрзший, взъерошенный. Вытяните руки ладонями вверх. Сложите ладошки, спрячьте в них птенца. Согрейте его. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладошки к своей груди. Поделитесь с птенцом добротой своего сердца. А теперь раскройте ладошки и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он ещё прилетит к нам.

5) Упражнение «Найди фигуры», направленное на развитие концентрации и объема внимания.

Участникам даётся рисунок, рассмотрев который, они должны определить количество треугольников и количество четырёхугольников.



(△ - 5; □ - 6)

6) Прощание

Занятие 10

1) Приветствие

2) Игра «Ухо-нос», направленная на развитие переключения внимания.

Правой рукой дотроньтесь до левого уха, а левой рукой возьмитесь за нос. По сигналу психолога участники должны поменять руки: левой рукой дотронуться до правого уха, а правой рукой – до носа. И так несколько раз.

3) Упражнение «Мой любимый фрукт»

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой

любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

4) Психогимнастическое упражнение

Наберите в руки воображаемый песок (на вдохе), Сильно сожмите пальцы в кулак, удерживайте песок в руках (задержка дыхания). Постепенно раскрывайте пальцы (выдох), песок высыпается из ваших рук. Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уроните руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками.

5) Упражнение «Летает – не летает»

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

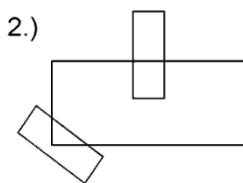
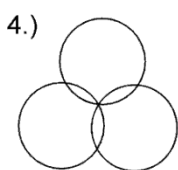
6) Прощание

Занятие 11

1) Приветствие

2) Упражнение, направленное на развитие концентрации, устойчивости внимания, зрительной памяти «Запомни рисунок»

Учитель предлагает участникам внимательно посмотреть и запомнить предоставленные рисунки. Время запоминания рисунка – 10 секунд.



Дети зарисовывают рисунки в своих тетрадях по памяти.

3) Психогимнастическое упражнение

Сейчас мы будем поднимать «тяжёлую штангу». Вдох. Поднимаем штангу вверх. Задержка дыхания. Держим штангу на вытянутых руках. Потом бросаем её. Выдох. Отдыхаем.

4) Упражнение на развитие концентрации, устойчивости внимания, звукового восприятия «Внимательные руки».

Учитель читает ряд слов, в которых есть звуки «и» и «й». Участники внимательно слушают и, если в слове есть звук «и», поднимают правую руку, а

если «й» - левую. Если нет ни того, ни другого звука, то руки остаются опущенными вниз.

Слова: лифт, ватин, йод, инженер, воробей, игра, карандаш, перо, буйвол, вагон, климат, байдарка, учёный, мечтатель, ладонь, маленький, сосед, первый, солома, гибкий, яйцо, театр, балет, вилы, поле, птица, балкон.

5)Прощание

Занятие 12

Подведение итогов

В кругу происходит обсуждение того, чему научились, что понравилось, а что не очень. Играем в те игры, что понравилось больше всего.