

Правительство Санкт – Петербурга

Комитет по образованию Санкт – Петербурга

Государственное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого - педагогической и медико – социальной помощи  
Центр психолого – медико – социального сопровождения  
Калининского района Санкт - Петербурга

Согласовано  
Заведующий кафедрой психологии  
СПб АППО

С.М. Шингаев

« » \_\_\_\_\_ 2010

М.П.

Утверждаю  
Директор ГОУ ЦПМСС  
Калининского района

О.В.Баранова



2010

### Образовательная программа

Программа - модуль коррекции и компенсации  
астенических проявлений в поведении детей 3 – 7 лет  
«Разноцветный мир»

Педагог – психолог  
высшей категории  
Буренко Ю.А.

Санкт – Петербург  
2010

# **I. Пояснительная записка**

## **1. Актуальность программы**

В настоящее время в детских садах увеличивается количество детей с неврологическими диагнозами (РЭП, ПЭП, НШОП, гидроцефалический синдром и т.п.). У некоторых из них в поведении можно наблюдать такие астенические проявления, как повышенная возбудимость на фоне понижения общей энергии, нарушения сна, эмоциональная лабильность, двигательное беспокойство, сложности при решении интеллектуальных задач, невнимательность, трудности запоминания, ориентировки в ситуации и, как следствие, трудности в общении со взрослыми и сверстниками, неуверенность в себе. Даже если эти особенности появляются у детей только в определённое время года (наиболее часто это случается в конце зимы – начале весны), они значительно осложняют ребёнку процесс познания окружающего мира, поиска в нём своего места.

Данная программа призвана помочь детям пережить период астении, так, чтобы развитие ребёнка не замерло, чтобы ребёнок в связи со своей временной несостоятельностью в одном или нескольких видах деятельности не получил эмоциональную травму.

## **2. Цель программы**

Цель программы – создание условий для компенсации астенических проявлений в поведении детей.

Т.е., с одной стороны, создание спокойной, психологически комфортной обстановки в группе, а с другой – проработка ситуаций, действий, сложных для ребёнка – астеника: совершение выбора, самостоятельная организация деятельности, необходимость концентрироваться на том, что происходит в данный момент, решение интеллектуальных заданий, контроль за собственными движениями, процесс общения с другими людьми, необходимость находиться в центре внимания группы.

## **3. Задачи программы**

1. Создавать в группе психологически комфортную атмосферу;
2. Создавать условия для стимуляции восприятия разных модальностей у детей;
3. Развивать у детей двигательный самоконтроль (регуляция дыхания, движений), учить навыкам расслабления;
4. Создавать условия для появления детьми самостоятельности, совершения ими выборов;
5. Создавать условия для проявления интеллектуальной / познавательной активности детей;
6. Создавать условия для общения детей друг с другом;
7. Создавать условия для переживания детьми собственной ценности и значимости.

#### **4. Адресат программы**

Дети 3 – 7 лет с астеническими проявлениями в поведении. В том числе, дети, имеющие нарушения в речевом развитии.

#### **5. Критерии отбора в группу**

Для того, чтобы организовать группу коррекции, необходимо составить некоторое представление об особенностях эмоционально – личностного и познавательного развития детей. Для этого предполагается проведение специально составленной диагностики. Диагностика разделена на три блока. Процедуры первого блока предназначены для детей (сюда входят методики скрининговой диагностики познавательных психических процессов, а также методика цветных выборов М. Люшера, с вычитыванием коэффициента вегетативного компонента по К. Шипошу), второго – для родителей и воспитателей (имеются в виду анкетирование и сбор анамнестических данных), третьего – основываются на наблюдении за ребёнком во время его пребывания в детском саду или на первичной консультации.

#### **6. Форма проведения занятий**

Программа включает в себя 12 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность занятия в младшей группе 15 – 20 минут, в средней группе – 20- 25 минут, в старшей группе – 25 – 30 минут, в подготовительной группе – 30 – 35 минут. В рамках программы используется подгрупповая и групповая форма работы (наполняемость группы – 4 - 10 детей).

#### **7. Содержание программы**

Программа содержит специально составленные для каждой возрастной группы занятия, основной целью которых является компенсация астенических проявлений в поведении детей.

#### **8. Структура занятия**

В программе реализуется трёхчастная структура занятия, в которой можно выделить вводную, основную и итоговую части.

Во вводной части предлагается задание - приветствие, в итоговой – задание - прощание. Основное время занятия можно условно разделить на две части: релаксационную и восстанавливающую. В релаксационной части детям предлагаются задания на расслабление с элементами музыкальной и телесно – ориентированной терапии, в восстанавливающей – работа со сказкой, задания на работу с цветом и разнообразными природными материалами, а также телесно – ориентированные игры и упражнения.

## II. Тематический план

### Младшая группа (3 – 4 года)

№	Ритуал приветствия	Релаксационное упражнение	Творческое задание	Познавательное задание	Общегрупповое упражнение/ игра	Ритуал прощания
1.	Упр. «Приветствие в кругу»	Упр. «Птички» (мелодия №2)	Выкладывание стекляшками изображений фруктов	Загадки про фрукты	«Поварята варят компот» (в кругу)	Упр. «Прощание в кругу»
2.	Упр. «Приветствие в кругу»	Упр. «Овечки» (мелодия №6)	Выкладывание стекляшками изображений овощей	Загадки про овощи	«Поварята варят суп» (в кругу)	Упр. «Прощание в кругу»
3.	Упр. «Приветствие в кругу»	Упр. «Кукушки» (мелодия №3)	Выкладывание стекляшками изображений цветов	Загадки про цветы	«Цветы в вазе» (в кругу)	Упр. «Прощание в кругу»
4.	Упр. «Приветствие ладошками»	Упр. «Лошадки» (мелодия №7)	Выкладывание стекляшками изображений деревьев	Загадки про деревья	«Деревья и птички» (в парах, с использованием массажных движений)	Упр. «Прощание ладошками»
5.	Упр. «Приветствие ладошками»	Упр. «Утята» (мелодия №5)	Выкладывание стекляшками изображений птиц	Загадки про птиц	«Дерево и птички» (один ребёнок – «дерево», остальные – «птички»)	Упр. «Прощание ладошками»
6.	Упр. «Приветствие ладошками»	Упр. «Ферма» (мелодия №4)	Выкладывание стекляшками и камешками изображений домашних животных	Загадки про домашних животных	«Кого показываю?»	Упр. «Прощание ладошками»
7.	Телесно – ориентированное приветствие носами	Упр. «Друзья леса» (мелодия №12)	Выкладывание стекляшками и пшпками изображений диких животных	Загадки про диких животных	«Кого показываю?»	Телесно – ориентированное прощание носами
8.	Телесно – ориентированное приветствие носами	Упр. «Ручейки» (мелодия №11)	Выкладывание стекляшками изображений рыб	Загадки про рыб	«Рыбка плавает по дну»	Телесно – ориентированное прощание носами
9.	Телесно – ориентированное приветствие животами	Упр. «Волны» (мелодия №14)	Выкладывание стекляшками и шерстяными нитками изображений морских животных	Загадки про морских животных	«Море волнуется»	Телесно – ориентированное прощание животами
10.	Телесно – ориентированное приветствие животами	Упр. «Капельки» (мелодия №10)	Выкладывание стекляшками изображений предметов, необходимых в непогоду	Загадки про предметы, необходимые в непогоду	«Идёт дождь» (игра с тканью)	Телесно – ориентированное прощание животами
11.	Телесно – ориентированное приветствие спинками	Упр. «Ветерки» (мелодия №13)	Выкладывание стекляшками изображений природных объектов/ явлений	Загадки про природные объекты/ явления	«Ветер дует на...»	Телесно – ориентированное прощание спинками
12.	Телесно – ориентированное приветствие спинками	Образ по выбору детей	Выкладывание (материал на выбор детей)	Описательные загадки (составляют дети)	Игра по выбору детей	Телесно – ориентированное прощание спинками

Для музыкального сопровождения используется диск «Звуки природы для малышей».

### Средняя группа (4 – 5 лет)

№	Ритуал приветствия	Релаксационное упражнение	Работа со сказкой	Творческое задание	Общегрупповое упражнение/ игра	Ритуал прощания
1.	Упр. «Приветствие в кругу»	Упр. «Росток» (мелодия №1)	«Что на что похоже» [5]	Выкладывание стекляшками изображений на кляксах	«Воздушный шарик» (в кругу)	Упр. «Прощание с мячом»
2.	Упр. «Приветствие ладошками»	Упр. «Росток» (мелодия №1)	«Это очень интересно» [5]	Выкладывание стекляшками изображений на кляксах	«Воздушный шарик» (в кругу)	Упр. «Прощание с мячом»
3.	Телесно – ориентированное приветствие носами	Упр. «Бабочка просыпается» (мелодия №9)	«Это – да, это – нет» [5]	Выкладывание стекляшками изображений по выбору детей	«Сороконожка» (с переходом в хвост колонны)	Упр. «Прощание с воротиками»
4.	Телесно – ориентированное приветствие животами	Упр. «Бабочка просыпается» (мелодия №9)	«Солнечный заяц и медвежонок» [4]	Выкладывание стекляшками Изображений собственного «солнечного друга»	«Солнечный хоровод»	Упр. «Прощание с воротиками»
5.	Телесно – ориентированное приветствие спишками	Упр. «Ежик» (мелодия №14)	«В сладком морковном лесу» [4]	Выкладывание стекляшками изображений фруктов и овощей	«Поварята готовят обед»	Упр. «Прощание с коробкой»
6.	Телесно – ориентированное приветствие коленями	Упр. «Ежик» (мелодия №14)	«Непонятливый львёнок» [8]	Выкладывание стекляшками изображений животных тёплых стран	«Мы охотимся на льва»	Упр. «Прощание с коробкой»
7.	Телесно – ориентированное приветствие коленями	Упр. «Упираемся в стену» (мелодия №10)	«Приключения в лесу Ёлки – на – горке» гл.1 [9]	Выкладывание стекляшками и шишками изображений героев сказки	«Маленькие мышата» (а паре)	Телесно – ориентированное прощание коленями
8.	Телесно – ориентированное приветствие лбами	Упр. «Упираемся в стену» (мелодия №10)	«Приключения в лесу Ёлки – на – горке» гл.2 [9]	Выкладывание стекляшками и камешками изображений героев сказки	«Маленькие бельчата» (в паре)	Телесно – ориентированное прощание лбами
9.	Телесно – ориентированное приветствие лбами	Упр. «Жачели» (мелодия №3)	«Приключения в лесу Ёлки – на – горке» гл.3 [9]	Выкладывание стекляшками и шерстяными нитками изображений героев сказки	«Маленькие медвежата» (в четвёрке)	Телесно – ориентированное прощание лбами
10.	Телесно – ориентированное приветствие плечами	Упр. «Жачели» (мелодия №3)	«Приключения в лесу Ёлки – на – горке» гл.4 [9]	Выкладывание стекляшками и монетками изображений героев сказки	«Маленькие лисята» (в четвёрке)	Телесно – ориентированное прощание плечами
11.	Телесно – ориентированное приветствие плечами	Упр. «Сдвинь скалу» (мелодия №6)	«Приключения в лесу Ёлки – на – горке» гл.5 [9]	Выкладывание стекляшками и гербарием изображений героев сказки	«Маленькие зверята» (всей группой)	Телесно – ориентированное прощание плечами
12.	Телесно – ориентированное приветствие по выбору детей	Образ по выбору детей	«Приключения в лесу Ёлки – на – горке» гл.6 [9]	Выкладывание стекляшками изображений героев сказки (материал на выбор детей)	Игра по выбору детей	Телесно – ориентированное прощание по выбору детей

Для музыкального сопровождения используется диск «Музыка о природе».

### Старшая группа (5 – 6 лет)

№	Ритуал приветствия	Релаксационное упражнение	Работа со сказкой	Творческое задание	Общегрупповое упражнение/ игра	Ритуал прощания
1.	Упр. «Приветствие с мячом»	Упр. «Свеча» (мелодия №2)	«Вот лисёнок» [6]	Выкладывание стеклышками изображений различных лакомств	«Воздушный шарик»	Упр. «Прощание с мячом»
2.	Упр. «Приветствие с мячом»	Упр. «Свеча» (мелодия №2)	«Мои руки» [6]	Выкладывание стеклышками изображений своих ладоней	«Поварята готовят праздничный обед»	Упр. «Прощание с мячом»
3.	Упр. «Приветствие в кругу»	Упр. «Сиамские близнецы» (мелодия №13)	«Весёлая лягушка» [5]	Выкладывание стеклышками изображений предметов стихотворения	«Поварята готовят праздничный обед»	Упр. «Прощание в кругу»
4.	Упр. «Приветствие ладошками»	Упр. «Сиамские близнецы» (мелодия №13)	«Обида» [6]	Выкладывание стеклышками изображений игрушек	«Сороконожка»	Упр. «Прощание ладошками»
5.	Телесно – ориентированное приветствие носами	Массаж кистей и стоп (мелодия №11)	«У ручья» [4]	Выкладывание стеклышками и шерстяными нитками изображений одежды	«Стиральная машина»	Телесно – ориентированное прощание носами
6.	Телесно – ориентированное приветствие животами	Массаж кистей и стоп (мелодия №11)	«Дружба» [4]	Выкладывание стеклышками и гербарием изображений героев сказки	«Стиральная машина»	Телесно – ориентированное прощание животами
7.	Телесно – ориентированное приветствие спинами	Упр. с палочкой (мелодия №8)	«Осенняя сказка» [4]	Выкладывание стеклышками и камешками изображений героев сказки	«Маленькие зверята»	Телесно – ориентированное прощание спинами
8.	Телесно – ориентированное приветствие коленями	Упр. с палочкой (мелодия №8)	«Трям! Здравствуйте!» [4]	Выкладывание стеклышками изображений героев сказки	«Маленькие зверята»	Телесно – ориентированное прощание коленями
9.	Телесно – ориентированное приветствие лбами	Упр. «Два барашка» (мелодия №4)	«Поросёнок в колочей пубке» [4]	Выкладывание стеклышками изображений героев сказки	«Торт»	Телесно – ориентированное прощание лбами
10.	Телесно – ориентированное приветствие плечами	Упр. «Два барашка» (мелодия №4)	«Как ослику приснился страшный сон» [4]	Выкладывание стеклышками и цветной бумагой изображений чего – то страшного/ пугающего (чтобы сделать его смешным)	«Торт»	Телесно – ориентированное прощание плечами
11.	Телесно – ориентированное приветствие ступнями	Массаж кистей, стоп и спины (мелодия №12)	«Необыкновенная весна» [4]	Выкладывание стеклышками, нитками, цветной бумагой, шишками общей картины весны	«Торт»	Телесно – ориентированное прощание ступнями
12.	Телесно – ориентированное приветствие по выбору детей	Массаж кистей, стоп и спины (мелодия №12)	«Замечательная клякса» [5]	Выкладывание (материал на выбор детей)	Игра по выбору детей	Телесно – ориентированное прощание по выбору детей

Для музыкального сопровождения используется диск «Музыка о природе».

### Подготовительная группа (6 – 7 лет)

№	Ритуал приветствия	Релаксационное упражнение	Работа со сказкой	Творческое задание	Общегрупповое упражнение/ игра	Ритуал прощания
1.	Упр. «Приветствие в кругу»	Упр. «Марионетка» (мелодия №15)	«Сто фантазий» [5]	Выкладывание стеклышками изображений героев стихотворения	«Поварята готовят...» (по выбору детей)	Упр. «Прощание в кругу»
2.	Упр. «Приветствие ладошками»	Упр. на самосопротивление (мелодия №8)	«Песенка совы по имени Дуся» [5]	Выкладывание стеклышками и цветной бумагой изображений героев стихотворения	«Воздушный шарик»	Упр. «Прощание ладошками»
3.	Телесно – ориентированное приветствие носами	Массаж кистей, стоп и спины (мелодия №2)	«Жужуля» [8]	Выкладывание стеклышками и камешками изображений героев сказки	«Игра с подушками»	Телесно – ориентированное прощание носами
4.	Телесно – ориентированное приветствие животами	Упр. «Марионетка» (мелодия №15)	«Как ослик Алфавит учился уважать старших» [8]	Выкладывание стеклышками и шишками изображений героев сказки	«Лесная жизнь»	Телесно – ориентированное прощание животами
5.	Телесно – ориентированное приветствие спинами	Упр. на самосопротивление (мелодия №8)	«Осколок луны на черепичной крыше» [8]	Выкладывание стеклышками и монетками изображений героев сказки	«Торт»	Телесно – ориентированное прощание спинами
6.	Телесно – ориентированное приветствие коленями	Массаж кистей, стоп и спины (мелодия №2)	«Немогу» [6]	Выкладывание стеклышками и гербарием на чистом листе по замыслу	«Театр прикосновений»	Телесно – ориентированное прощание коленями
7.	Телесно – ориентированное приветствие лбами	Упр. «Рыба» (мелодия №3)	«Как утёнок Крячик свою тень потерял» [8]	Выкладывание стеклышками и нитками на чистом листе по замыслу	«Кто идёт?»	Телесно – ориентированное прощание лбами
8.	Телесно – ориентированное приветствие плечами	Упр. «Морская звезда» (мелодия №9)	«Кролик, который никого не боялся» [8]	Выкладывание стеклышками и кусочками ткани на чистом листе по замыслу	«Коридор смеха»	Телесно – ориентированное прощание плечами
9.	Телесно – ориентированное приветствие ступнями	Упр. «Рыба» (мелодия №3)	«Шишки» [8]	Выкладывание стеклышками и другими материалами на чистом листе по замыслу	«Кто больше соберёт?»	Телесно – ориентированное прощание ступнями
10.	Телесно – ориентированное приветствие локтями	Упр. «Морская звезда» (мелодия №9)	«Прыгающий домик» [8]	Выкладывание стеклышками и другими материалами на чистом листе по замыслу	«Море волнуется»	Телесно – ориентированное прощание локтями
11.	Телесно – ориентированное приветствие ушами	Образ (морской) по выбору детей	«Хохотальная путаница» [6]	Выкладывание стеклышками и другими материалами на чистом листе по замыслу	«Путешествие на спине»	Телесно – ориентированное прощание ушами
12.	Телесно – ориентированное приветствие по выбору детей	Образ по выбору детей	«Ёжик, которого можно было погладить» [8]	Выкладывание (материал на выбор детей)	Игра по выбору детей	Телесно – ориентированное прощание по выбору детей

Для музыкального сопровождения используется диск «Лучшие звуки природы».

#### IV. Учебный план

##### Младшая группа (3 – 4 года)

Направление работы	Практическая часть	Лекционная часть	Количество часов
Работа с детьми	Подгрупповая / групповая работа с детьми по коррекции и компенсации астенических проявления в поведении (занятия по 15 – 20 минут)		3 – 4 часа
Работа с родителями		Беседа на тему «Режим дня»	1,5 часа
	Анкетирование		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		13, 5 часов
Работа с педагогами		Исследование и семинар с элементами тренинга на тему «Эмоциональное выгорание»	5 часов
	Опрос		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		2 часа 40 минут
Итого:			30 часов



*Средняя группа (4 – 5 лет)*

Направление работы	Практическая часть	Лекционная часть	Количество часов
Работа с детьми	Подгрупповая работа с детьми по коррекции и компенсации астенических проявления в поведении (занятия по 20 – 25 минут)		4 – 5 часов
Работа с родителями		Беседа на тему «Влияние цвета на состояние человека»	1,5 часа
	Анкетирование		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		13, 5 часов
Работа с педагогами		Исследование и семинар с элементами тренинга на тему «Эмоциональное выгорание»	5 часов
	Опрос		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		2 часа 40 минут
Итого:			32 часа

*Старшая группа (5 – 6 лет)*

Направление работы	Практическая часть	Лекционная часть	Количество часов
Работа с детьми	Подгрупповая работа с детьми по коррекции и компенсации астенических проявления в поведении (занятия по 25 – 30 минут)		5 – 6 часов
Работа с родителями		Беседа на тему «Циклические биоритмы года»	1,5 часа
	Анкетирование		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		13, 5 часов
Работа с педагогами		Исследование и семинар с элементами тренинга на тему «Эмоциональное выгорание»	5 часов
	Опрос		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		2 часа 40 минут
Итого:			34 часа

*Подготовительная группа (6 – 7 лет)*

Направление работы	Практическая часть	Лекционная часть	Количество часов
Работа с детьми	Подгрупповая работа с детьми по коррекции и компенсации астенических проявления в поведении (занятия по 30 – 35 минут)		6 – 7 часов
Работа с родителями		Беседа на тему «Восстановительный отдых во время выполнения домашних заданий»	1,5 часа
	Анкетирование		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		13, 5 часов
Работа с педагогами		Исследование и семинар с элементами тренинга на тему «Эмоциональное выгорание»	5 часов
	Опрос		2 часа
	Индивидуальные консультации в начале и конце программы (длительность консультации – 40 минут)		2 часа 40 минут
Итого:			36 часов

## Литература

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М., 2002.
2. Бреслав Э.Г. Цветомедитация. М., 2000.
3. Ганичева И.В. Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М.: «Книголюб», 2004.
4. Козлов С. Трям! Здравствуйте! М., 2000.
5. Мориц Ю. Букет котов, М., 1997.
6. Мошковская Э. Любимые стихи, М., 1997.
7. Павлова Е.М. Игровой стретчинг, 2002.
8. Пляцковский М. Солнышко на память, М., 1999.
9. Эгнер Т. Приключения в лесу Ёлки – на – горке, Петрозаводск, 1986.