**Тренинг**

**«Веселая зарядка»**

**Цель тренинга:** Коррекция синдрома дефицита внимания с гиперактивностью через физические упражнения.

**Задачи:**

1. Коррекция гиперактивного поведения.
2. Поддержание мышц в тонусе.
3. Развитие внимания, памяти, мышления и личностно-волевой сферы.
4. Развитие координации движений.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Количество участников:** до 15 человек.

**Ход тренинга:**

**Психолог:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с Вами отправимся в Мир Физической культуры! Как Вы думаете, чем мы там будем заниматься?

*(Высказывания обучающихся)*

А как вы думаете, ребята, нужно ли человеку заниматься физкультурой? Делать там зарядку, например, по утрам? Ну или заниматься каким-либо видом спорта?

*(Высказывания обучающихся)*

Конечно же, это важно! Занятия физической культурой закаляют наш организм, развивают много полезных навыков и умений, а также помогают нам развить внимание, увеличить нашу силу и потратить скопившуюся в нас энергию! А кто знает, что может случиться с человеком, если он не потратит свою энергию? Он может быть оооочень активным и ничего не сможет хорошо сделать. Сегодня мы с Вами научимся нашу энергию выплескивать безопасным способом с помощью простых, но интересных упражнений.

1. **Упражнения «Правильное дыхание»**

Цель упражнения – снятие эмоционального напряжения, раскрепощение и расслабление детей.

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

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

1. **Упражнения «Разминаем пальчики»**

Цель упражнения – развитие мелкой моторики рук, координации мелких движений.

2.1 Размять поочередно пальцы левой руки, затем правой, а теперь стряхивать с рук воображаемые капли воды (6-7 раз).

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

2.3 *"Замок".* Скрестить ладони, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки ладонями от себя. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко.

1. **Упражнения «Развитие произвольной сферы»**

Цель упражнения – развитие произвольной регуляции деятельности, умения координировать свои движения.

3.1 *"Костер".* Сесть в круг, представить, что в центре круга - костер. Выполнить команды педагога:

* "жарко" - отодвинуться от воображаемого костра;
* "руки замерзли" - протянуть руки к костру;
* "ой, какой большой костер" - встать и помахать руками; "искры полетели" - похлопать в ладоши;
* "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг костра.

3.2 *"Запрещенные цифры".* Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

3.3 *"Кричалки, шепталки, молчалки".* Педагог готовит специальные сигнальные карточки в виде кружков, окрашенных вкрасный, синий и желтый цвета. После того, как педагог поднял красный круг, школьники начинают громко разговаривать; желтый круг - говорить шепотом. Заканчивается игра зеленым кругом - обучающиеся должны замолчать.

1. **Упражнения «Концентрация внимания»**

Цель упражнения – развитие внимания, умения его концентрировать.

4.1 *"Считалочки-бормоталочки".* Сесть на пол. Несколько раз подряд произнести фразу "идет бычок качается". Затем произнести только слова "идет бычок", а слово "качается" сказать про себя, хлопнув вместо этого один раз в ладоши. В третий раз произнести вслух только слово "идет", остальное про себя, заменяя слова двумя хлопками.

4.2 *"Что исчезло?"* Перед каждым ребенком разложены предметы. Нужно внимательно посмотреть на них и запомнить. Закрыть глаза (в это время педагог убирает один предмет). Задача - назвать исчезнувший предмет.

4.3 *"Волшебное слово".* Дети выбирают водящего (произносят считалочку), который просит остальных школьников выполнить разные движения. Выполняют они их только в том случае, если водящий произносит слово "пожалуйста".

1. **Упражнения «Релаксация»**

Цель упражнения – релаксация и расслабление в конце занятия, развитие умения прислушиваться к себе.

5.1 *"Превращения".* Цель: общая релаксация. И. п.: стоя. "Жираф": движения головой вверх-вниз, круговые движения вправо-влево. "Осьминог": круговые движения плечами назад-вперед, плечи поднять, опустить (оба плеча одновременно, затем по очереди). "Птица": руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперед. "Обезьяна": наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево. "Лошадь": поднимать по очереди ноги, сгибая в коленях. "Аист": подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу). "Кошка": потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем - левую.

5.2 *"Кораблик".* Цель: расслабление мышц ног. И. п.: стоя. Педагог: Представьте, что вы на корабле. Качает. Прижимаем по очереди ноги к полу, чтобы не упасть. Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.

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

**Рефлексия (устная, по кругу):**

- Как вы себя чувствуете?

- Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге?

- Будете ли вы применять полученные знания?

**Психолог:** Вот так легко и просто можно управлять своим поведением, развивать внимание и избавляться от лишней энергии! Возьмите себе на заметку и не забудьте делать эти упражнения дома или когда почувствуете, что вот-вот лопнете от избытка энергии!