МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области "Средняя общеобразовательная школа № 3"

ГБОУ СО «СОШ № 3»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СО "СОШ № 3"

Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГБОУ СО "СОШ № 3"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3"
Дата: 2026.11.12 13:00:50 +05'00'

А.Ф. Берестова

Приказ № 89/19-ОД
от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Практикум по психологии»

(Психологическая подготовка к экзаменам: развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости)

для обучающихся 9 классов

Верхотурье, 2026

Пояснительная записка

Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»): социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством; уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Настоящая рабочая программа разработана в целях конкретизации содержания авторской программы с учетом метапредметных и предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся 9-х классов.

Экзамен является важным событием в жизни обучающихся 9-х классов, их родителей и педагогов. Экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу. Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Основного государственного экзамена ситуация ещё больше усугубилась. Чтобы пройти этот этап успешно, подростку важно приложить определённые усилия, выделить достаточно времени для подготовки, повторения и закрепления учебного материала, уделить внимание психологическому настрою. Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников. Психологическая подготовка к экзаменам помогает обучающимся, исследовать ресурсы для успешной подготовки обучающихся к экзаменам, видеть возможности и дефициты, планировать необходимые меры поддержки. К таким ресурсам относятся собственные личностные ресурсы ребёнка (знания по школьным предметам, оптимальный уровень мотивации, умение управлять своими эмоциональными состояниями в ситуации экзамена, положительное отношение к экзамену), ресурсы образовательного пространства (знание процедуры проведения экзамена, создание образовательного потенциала для успешной сдачи экзаменов, консультации педагогов и занятия по предметам), ресурсы социального окружения (формирование представлений об экзамене как о возможности показать свои знания, сменить социальную роль ученика, сделать следующий шаг во взрослую жизнь), ресурсы семейного окружения (поддержка ребенка родителями в ситуации экзамена).

В психологическую подготовку к экзамену входит различные параметры: умение различать свои эмоциональные состояния и управлять ими (например, волнением в ситуации экзамена), знание особенностей познавательных процессов и умение применять техники для их оптимального функционирования (например, умение концентрироваться на задаче в течение длительного времени, не отвлекаясь на другие факторы), уровень мотивации и позитивный настрой, наличие альтернативных вариантов и временная перспектива. Вследствие этого актуальным является психологическое сопровождение самих обучающихся, их родителей и педагогов в процессе подготовки обучающихся к сдаче выпускных экзаменов, в том числе профилактическая работа с ними, направленная на знакомство с психологическими особенностями эмоционально-волевой сферы подростков, освоение способов эмоциональной саморегуляции и снижения экзаменационной тревожности, возможностях формирования позитивной мотивации в отношении экзаменов, информирование о ресурсах образовательного пространства по психологической подготовке к экзаменам.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1. **Процессуальные** (связанные с процедурой):

1.1 недостаточное знакомство с процедурой;

1.2 незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. **Личностные** (обусловлены личностными особенностями обучающихся):

2.1 убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;

2.2 неадекватная самооценка.

3. **Познавательные** (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

3.1 недостаточный объем знаний;

3.2 недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

3.3 неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

3.4 неумение оперировать учебным материалом.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Новизна программы заключается в комплексном подходе и разнообразии форм проведения групповых упражнений. Комплексный подход направлен на включение в работу обучающихся, их родителей и педагогов.

Практическая направленность программы основывается на повышении информированности обучающихся 9-х классов, о том, куда подростки могут обращаться за помощью и психологической поддержкой при подготовке к экзаменам, на развитии у подростков навыков эмоциональной саморегуляции, снижении тревожности, рассмотрении различных аспектов психологической подготовки (а так же, что важно знать родителям и педагогам, чтобы поддержать ребёнка).

Нормативно-правовые основы программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон № 152-ФЗ от 27 июля 2006 г. «О персональных данных».
3. Приказ Министерства Просвещения России и Рособрнадзора от 07.11.2018 г. №190/1512 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования».
4. Приказ Минпросвещения России № 232 и Рособрнадзора № 551 от 4 апреля 2023 года (с изменениями, в том числе от 7 мая 2026 года)5. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 15.08.2022 № 666 «Об утверждении Стандарта деятельности психолого-педагогических служб в системе образования».

Научные, методологические и методические основания программы

Программа разрабатывалась на основании следующих концептуальных подходов и теоретических разработок:

- ресурсный подход к стратегиям преодоления ситуаций с риском возникновения высокой степени эмоциональной напряженности (Г. Селье. Р. Лазурас. Э. Фрайденберг. С. Хобфолл. М. Селигман. А. Бандура, Ф. Е. Василюк. И. М. Никольская. Р. М. Грановская);
- деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.);
- личностный подход (Л. С. Выготский. А. Н. Леонтьев. В. А. Петровский. Д. Б. Эльконин и др.).

Цель программы

Целью программы является обеспечение психолого-педагогической поддержки обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов:

- способствовать снижению стресса и тревожности в экзаменационный период у

старшеклассников;

- развитие эмоционального интеллекта.

При составлении программы использованы теоретические и практические материалы известных психологов: К.Фопеля, Г.Н.Резапкиной, Р.В.Овчаровой др. В ее основе нет типовой программы.

Задачи программы:

1. Повысить уровень информированности обучающихся о ресурсах психологической помощи для психологической подготовки к экзаменам.
2. Принятие правил работы группы
3. Формирование положительного настроя на работу.
4. Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения
5. Освещение теоретических аспектов понятия о стрессе.
6. Обучение обучающихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
7. Развитие уверенности в себе.
8. Развивать навыки эмоциональной саморегуляции в ситуациях с высоким риском эмоциональной напряженности.
9. Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления
10. Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром

Адресат программы

Обучающиеся 9-х классов образовательных организаций.

Сроки реализации программы: 34 ч - 1 час в неделю.

Форма обучения: программа разделена на 3 блока: «Развитие когнитивной сферы обучающихся», «Как подготовиться психологически к экзамену», «На экзамене» всего 34 занятия продолжительностью 1 час.

Планируемые результаты

- Обучающиеся будут владеть информацией о ресурсах для получения психологической помощи, научатся использовать способы эмоциональной саморегуляции для снижения экзаменационной тревожности.
- Сформировать позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- Рост сопротивляемости стрессу;
- Рост самооценки обучающихся;
- Снижение уровня тревожности;

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение :

Для реализации программы необходимы:

- аудитория, отвечающая требованиям активной формы обучения:
- флипчарты, цветные фломастеры;
- компьютерное и мультимедийное оборудование.
- раздаточный материал (тесты, листочки бумаги, бланки ответов), карандаши, маркеры, ножницы, цветная бумага, клей, краски, художественные, анимационные фильмы, презентации, музыкальные записи.

Методы:

- лекционный метод передачи знаний;
- психодиагностические методы исследования личности;
- методы социально-психологического тренинга
- дискуссионный метод обсуждения различных проблем,
- метод анализа конкретных ситуаций,
- учебно-игровая деятельность,
- рефлексия

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы используются повторное

исследование эмоционального состояния и психологической готовности обучающихся 9-х классов к ГИА «Диагностика уровня тревожности обучающихся в ситуациях проверки» (МОДТ) Е.Е. Ромицына

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»?

Школьники самостоятельно обрабатывают результаты методик после чего в индивидуальном порядке показывают их педагогу-психологу, который каждому выдает заготовленные заранее интерпретации результатов диагностики. При этом психолог заносит результаты каждого из учащихся в сводную таблицу по классу, чтобы определить условную “группу риска” и соответственно построить с этими учащимися индивидуальную работу. Педагог обязательно должен обсудить общие результаты класса, но не оглашать индивидуальные и следить, чтобы они не разглашались самими учащимися. Если возникнет необходимость, педагог-психолог может прокомментировать обучающемуся его результаты в индивидуальном порядке. Интерпретируя результаты диагностик, психолог должен подчеркнуть, что если учащиеся недобросовестно к ней отнеслись, то все написанное в результатах не имеет к ним никакого отношения. В любом случае результат данной диагностики - это лишь предположение о возможных реакциях.

Констатирующая диагностика проводится на первом занятии после вводной беседы и контрольная диагностика после реализации программы на последнем занятии. Так как вторая методика наглядно демонстрирует иерархию всех потребностей для каждого ученика, то сравнительный анализ данных покажет направленность в удовлетворении потребностей и соответственно при дополнительном интервью выявить актуальную потребность на момент тестирования.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов
Развитие когнитивной сферы (10 часов)			
1.	«Что такое экзамены и что они значат для меня?»	Вводное занятие, лекция, рефлексия	1
2.	"Возможности, которые предлагает нам жизнь	Мини-лекция Диагностика эмоциональной тревожности Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”	1
3.	Что такое память? Память и приемы запоминания	Лекция, решение практических задач, рефлексия	2
4.	Что такое прокрастинация? Методы работы с текстами	Просмотр видеоролика	2
5.	Развитие гибкости мышления	Лекция, решение практических задач, рефлексия	2
6.	Что такое внимание? Развитие произвольного внимания (переключение, устойчивость).	Лекция, решение практических задач, рефлексия	2
Как подготовиться психологически к экзамену (14 часов)			
7.	Экзаменационный стресс и пути его преодоления	Лекция, рефлексия, анализ практических ситуаций	2
8.	Как бороться со стрессом	Беседа, рефлексия, анализ ситуаций	2
8.	Знакомство с приемами волевой мобилизации	Лекция, психол. игра, рефлексия, анализ практических ситуаций	2
9.	Способы снятия нервно-психического напряжения	лекция, рефлексия, анализ практических ситуаций	2
10.	Обучение приемам релаксации	лекция	2
11.	Что такое самооценка. Самооценка психических состояний	лекция	2
12.	Способы повышения самооценки	решение практических задач, рефлексия	2
На экзамене (10 часов)			
13.	Уверенность на экзамене	Лекция, решение практических задач, рефлексия	2
14.	Почему возникает тревожность и как с ней справиться	Лекция, решение практических задач, рефлексия	3
15.	Накануне экзамена	Беседа, решение практических задач, рефлексия	2
16.	Диагностика эмоциональной тревожности	Беседа, решение практических задач, рефлексия	1
17.	Поведение на экзамене. Упражнение «Баланс»	Практикум-тренинг	1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 34 часа.

Поурочное планирование 9-е классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.	«Что такое экзамены и что они значат для меня?»	1		
2.	"Возможности, которые предлагает нам жизнь	1		
3.	Что такое память? Память и приемы запоминания	1		
4.	Что такое прокрастинация? Методы работы с текстами	1		
5.	Развитие гибкости мышления	1		
6.	Задачи на развитие гибкости мышления	1		
7.	Что такое внимание?	1		
8.	Развитие произвольного внимания (переключение, устойчивость).	1		
9.	Экзаменационный стресс и пути его преодоления	1		
10.	Пути преодоления стресса. Релаксационная техника	1		
11.	Как бороться со стрессом	1		
12.	Как бороться с ленью	1		
13.	Стресс и синдром эмоционального выгорания	1		
14.	Знакомство с приемами волевой мобилизации	1		
15.	Способы снятия нервнопсихического напряжения	1		
16.	Инструменты быстрого выхода из стресса	1		
17.	Что такое профилактика стресса?	1		
18.	Обучение приемам релаксации	1		
19.	Что такое самооценка.	1		
20.	Самооценка психических состояний	1		
21.	Работа с убеждениями	1		
22.	Уверенность на экзамене	1		
23.	Внутренняя и внешняя мотивация.	1		
24.	Выученная беспомощность	1		
25.	Все об эмоциях	1		
26.	Почему возникает тревожность и как с ней справиться	1		
27.	Эмоциональный интеллект в жизни и профессии.	1		
28.	Искусство управления эмоциями.	1		
29.	Почему возникает тревожность и как с ней справиться	1		
30.	Почему возникает тревожность и как с ней справиться	1		
31.	Накануне экзамена	1		
32.	Накануне экзамена			
33.	Диагностика эмоциональной			

	тревожности			
34.	Поведение на экзамене. Упражнение «Баланс»			

Информационные ресурсы программы

Используемая литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб, 2001.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В.Франкл. - М.,, 1990.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. - СПб., 2010.
4. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу - СПб., 2002.
5. Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М., 2008
6. Е. П. Ильин Психология общения и межличностных отношений СПб., 2012
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8 - 11 классы). - М. 2008..
8. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. - М. 2008
9. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — М.,2010г.

Интернет ресурсы:

Приложение 1

"Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний"
(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте отметку в колонку с ответами "+" (если, вы согласны с утверждением) или "-" (если не согласны). Затем посчитайте количество "+", учитывая, что один плюс равен одному баллу.

№ п/п	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОТВЕТЫ «+» « - »
1.	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
2.	Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
3.	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
4.	Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
5.	Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
6.	Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?	
7.	Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
8.	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
9.	Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
10.	Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов

У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов; повышенный уровень - от 5 до 6 баллов; крайне высокий уровень - от 7 до 10.

У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов; повышенный уровень - 7-8 баллов; крайне высокий уровень - от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные

высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов.

Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряется, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка".

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски.

Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Приложение 2

Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0-4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5-8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9-12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе

ФИ_____ Класс

Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

Упражнения *для релаксации* способствуют расслаблению, снятию напряжения.

1. Растяжки

“Снеговик” Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

“Дерево” Исходное положение - сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер - вы раскачиваетесь, как дерево.

“Тряпичная кукла и солдат” Исходное положение - стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

“Сорви яблоки” Исходное положение - стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать.

Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

1. **Дыхательные упражнения**

“Свеча” Исходное положение - сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
“Дышим носом” Исходное положение - лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
“Ныряльщик” Исходное положение - стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть - открыть нос и сделать выдох.

2. Телесные упражнения

“Перекрестное маршировaние” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.
“Мельница” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1 -2 минуты. Дыхание произвольное.
“Паровозик” Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.
“Робот” Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.
“Маршировка” Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

3. Упражнения на релаксацию

“Дирижер” Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку - каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и

локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по - новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

“Путешествие на облаке” Сядьте удобнее и закройте глаза. Два - три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что - нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

4. Упражнения для развития мелкой моторики

“Колечко” Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

“Кулак - ребро - ладонь” На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

“Лезгинка” Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

5. Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок.

Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка” Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.
“Глаз - путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение - стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

6. Массаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки - подбородок. Считать до 30.
в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.