ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

Программа тренинговых занятий разработана с целью развития коммуникативных навыков у людей с различной степенью выраженности интеллектуального дефекта, а также для коррекции эмоционально-волевой сферы.

Цель занятий — повысить самостоятельность людей с нарушением интеллекта и расширить возможности их общения в современном обществе. Формирование и закрепление знаний о самих себе и окружающих людях; коммуникативных навыков, развитие мелкой моторики, координации; сплочение коллектива.

Построение программы

Данный тренинг состоит из 30 встреч. Каждая встреча рассчитана на 30—35 минут в зависимости от эмоционального состояния и физического самочувствия участников. Продолжительность занятий может быть увеличена или уменьшена по желанию ведущего в зависимости от перечисленных выше факторов.

Некоторые упражнения выполняются на каждой встрече, что становится своеобразным ритуалом группой, способствует ее сплочению, создает рабочую атмосферу, благоприятный психологический климат.

Содержание программы:

**ЗАНЯТИЕ 1. Мы все — люди**

Цель: развитие представлений о самом себе как о человеке; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; формирование навыков рассказывать о себе и знакомиться; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. «Знакомство и Пожелание»**

Оборудование: мяч

Участники по очереди передают друг другу мяч, здороваясь и называя свое имя.

Каждый участник группы (по кругу) здоровается, произносит какую-нибудь фразу, обращенную к остальным, например: «Добрый день!», «Желаю всем узнать много нового!» и т.д.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.
2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.
3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.
4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

**Упражнение 3. «Зеркало»**

Оборудование: зеркало

Ведущий. У каждого из нас есть лицо. А что есть у нас на лице? Пусть каждый из вас посмотрит в зеркало и расскажет, что он видит: у меня голубые глаза, прямой нос.

**Упражнение 4. «Части тела»**

Вспомните и назовите по 3 наименований частей тела. Давайте будем делать это по очереди.

**Упражнение 5. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

Заканчиваем наше занятие очень полезным упражнением

**Упражнение 6. «Кнопки мозга»**

• Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом.

• Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют

углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение

По окончанию поблагодарить друг друга.

**ЗАНЯТИЕ 2. Я и ты**

Цель: формирование и закрепление знаний о самих себе и окружающих людях; развитие мелкой моторики, координации; сплочение коллектива.

**Упражнение 1. «Визитные карточки»**

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует символ того, чем он больше всего любит заниматься. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь. Потом каждый из участников делает самопрезентацию выбранного символа.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

**Упражнение 3 «Комплименты»**

На любую букву, которая есть в имени любого другого участника сказать 3 комплимента.

**Упражнение 4. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза, и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

**Упражнение 5. «Слова на оборот»**

Показать на листке слова, написанные наоборот и попросить прочитать их правильно. Например: дружба, забота, тепло, покой, здоровье, внимание, общение, беседа, радость, отдых, спокойствие.

**Упражнения 6 «Думающая шляпа»**

Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга. Помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Исходное положение: сидя или стоя.

2. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

3. Мягко расправлять и растягивать внешний край каждого уха в направлении

вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз

4. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку.

5. Затем разомните мочку уха.

6. Повторите 3 и более раз.

**ЗАНЯТИЕ 3. Повторение**

Цель: закрепление пройденного на предыдущих занятиях; формирование навыков рассказывать о себе и положительного эмоционального фона, развитие представлений о самом себе как о человеке; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. « Моя черта характера»**

Цель: упражнение на знакомство, формирование навыков рассказывать о себе

Участник по очереди, называет свое имя и свою черту характера.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

**Упражнение 3. « Назови цвет, а не слово»**

Заранее приготовьте листок с написанными разным цветомсловами. Например, слово «красный» записано синим цветом,слово «зеленый» — желтым цветом, слово «черный» — крас-ным цветом и т.д. Вначале читаем слова, которые написаны, не обращая внимания на цвет шрифта. Затем называем цветаслов, не обращая внимания на их содержание.

**Упражнение 4. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза, и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

**Упражнения 5. «Ленивые восьмёрки для письма»**

 Помогает прояснить мысли.

1. Восьмерка рисуется перед собой на столе.

2. Сначала правой рукой минимум четыре раза.

3. Затем левой минимум четыре раза.

4.Затем указательными пальцами обеих рук, образовывающими перекрестие («Х»), минимум 4 раза.

**Упражнение 6. «Энергезатор»**

Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы.

 Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку.

3. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди

**ЗАНЯТИЕ 4. Идем в гости**

Цель: формирование навыков поведения в гостях, элементарных норм этикета, умения знакомиться друг с другом, вести себя в обществе, формирование целенаправленности действий, навыков самоконтроля; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. «Приветствие. Мы с тобой похожи тем, что…».**

Участники садятся в круг и каждый говорит соседу с правой стороны « Мы с тобой похожи тем, что у нас н-р: одинаковые глаза, мы в юбках итд.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

6.«Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

**Упражнение 3. «В гостях»**

Все мы знаем, что в гостях принято пить чай. Сейчас будут розданы картинки, нужно выбрать предмет, который будет здесь лишним.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кружка | чашка | кастрюля | блюдце |
| платье | блуза | брюки | шуба |
| солянка | торт | сахар | печенье |
| пиала | ложечка | стакан | сковорода |
| самовар | заварник | кофеварка | дрель |
| сок | чай | кофе | суп |

**Упражнение 4. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

**Упражнение 5. «Продолжите словесные ряды»**

Продолжите словесные ряды, назвав как можно больше слов, соответствующих общему признаку, заданному первыми словами:

Чай, кофе, сок, компот, напиток, …

Клубника, малина, крыжовник, смородина, вишня …

Скатерть, салфетка, полотенце, клеенка…

**Упражнения 6. «Позитивные точки»**

Данное упражнение помогает сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ, ослабить эмоциональную нагрузку и найти выход из запутанной ситуации. После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние.

1. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

2. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей.

3. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

4. Держите пальцы на этих точках.

5. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение.

6. Пальцы нужно держать до тех пор, пока не почувствуете тепло.



**ЗАНЯТИЕ 5. Солнышко и туча**

Цель: снижение уровня личностной тревожности и формирование положительной мотивации к занятиям; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. «Приветствие».**

Участник произносит свое имя и называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за это время. Н-р: меня зовут Татьяна, меня обрызгала машина на улице и мне подарили красивый букет цветов.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

6.«Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

7. «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка». «Выпрямить и раздвинуть все пальцы — сжать пальцы в кулаки». Раз, два, три, четыре, пять, вышли пальчики гулять, Раз, два, три, четыре, пять, быстро спрятались опять.

**Упражнение 3. «Солнышко»**

Цель упражнения: развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Нарисовать на бумаге солнышко с лучами (никаких правил и ограничений нет), в центре солнышка написать свое имя.

- «Какое оно это солнышко? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Если солнышко было бы вами, то какие были бы у него хорошие качества? Подпишите каждый лучик солнышка, называя какое-то твое замечательное качество. Какой ты?». Н-Р: дружелюбная, спокойная, добрая, ответственная, миролюбивая.

**Упражнение 4. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

**Упражнение 5. «Снежный ком»**

Подберите как можно больше синонимов к перечисленным ниже словам. Н-Р:

Грустный – печальный, невеселый, унылый, нерадостный, пессимистичный, меланхоличный, мрачный.

Веселый – смешливый, забавный, радостный, яркий, довольный, дурачливый …

Отдых - развлечение, увеселение, забава, передышка, ничегонеделание, безделье, праздность, расслабление, безделье, бездействие, удовольствие, радость.

Красивый – привлекательный, прелестный, миловидный, хорошенький, симпатичный, прекрасный, великолепный, обольстительный, изящный, прелестный, очаровательный, …

Друг – приятель, подружка, дружок, товарищ, одноклассник, сослуживец, коллега, дружище…

Общение - контакт, близость, соприкосновение, взаимопонимание, отношение, взаимосвязь, дружба, сотрудничество, согласие, товарищество, контакт, связь, беседа … Продолжите этот список: найдите и другие слова, к которым вы сможете подобрать синонимы.

**Упражнения 6.** **«Ленивые восьмёрки для письма»**

Помогает прояснить мысли.

1. Восьмерка рисуется перед собой на столе.

2. Сначала правой рукой минимум четыре раза.

3. Затем левой минимум четыре раза.

4.Затем указательными пальцами обеих рук, образовывающими перекрестие («Х»), минимум 4 раза.

**ЗАНЯТИЕ 6. Идем в магазин**

Цель: снижение уровня личностной тревожности в общественных местах, формирование навыков поведения в магазине, элементарных норм этикета, умения знакомиться друг с другом, вести себя в обществе; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. «Приветствие».**

Участник называет свое имя и прилагательное, которое начинается на первую букву имени. Н-Р: Татьяна творческая

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

6.«Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

7. «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка». «Выпрямить и раздвинуть все пальцы — сжать пальцы в кулаки». Раз,два,три,четыре,пять, вышли пальчики гулять, Раз,два,три,четыре,пять, быстро спрятались опять.

8. «Крючки». Зацепить указательные пальцы друг за друга в виде крючков и плавно потянуть руки в стороны. Поменять положение указательных пальцев: один сверху — другой снизу. Снова потянуть руки в стороны. То же проделать и со всеми другими пальцами.

**Упражнение 3. «Во что вы одеты?»**

Цели упражнения: совершенствование аналитического мышления; тренировка наблюдательности и памяти; более тесное знакомство участников.

Описать, как можно точнее, как одет человек, сидящий с вами рядом.

**Упражнение 4.** **Пишем левой рукой**

Возьмите ручку в левую руку и напишите сегодняшнюю дату.

**Упражнение 5. «Перекрёстные шаги» кнопки мозга**

Это основа походки, танцевальных «па» и маршировки. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Т.е., перекрестные шаги помогают связать левое и правое полушария, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам.

Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны

обоих полушарий мозга. Можно выполнять сидя или стоя. Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы

живота.

1. Подтянуть правое колено к левому локтю.

2. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой

ноги, слегка коснитесь его.

3. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка

коснись его.

4. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

5. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается

лодыжки левой рукой.

**ЗАНЯТИЕ 7. Транспорт**

Цель: формирование навыков рассказывать о себе и знакомиться; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации,

**Упражнение 1. Знакомство « Моя черта характера»**

Цель: упражнение на знакомство, формирование навыков рассказывать о себе

Участник по очереди, называет свое имя и свою черту характера.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

6.«Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

7. «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка». «Выпрямить и раздвинуть все пальцы — сжать пальцы в кулаки». Раз,два,три,четыре,пять, вышли пальчики гулять, Раз,два,три,четыре,пять, быстро спрятались опять.

8. «Крючки». Зацепить указательные пальцы друг за друга в виде крючков и плавно потянуть руки в стороны. Поменять положение указательных пальцев: один сверху — другой снизу. Снова потянуть руки в стороны. То же проделать и со всеми другими пальцами.

9.«Поднять каждый палец — 1». Положите кисти на стол ладонями вниз рядом друг с другом, широко раздвинув пальцы. Поднять вверх только мизинцы, проверьте: прижаты ли все остальные пальцы к поверхности стола. Исходное положение. То же проделайте всеми другими пальцами в одном и другом направлении.

**Упражнение 3. «Слова на оборот»**

Показать на листке слова, написанные наоборот и попросить прочитать их правильно. Например: машина, самосвал, такси, автобус, троллейбус, трамвай, грузовик, мотоцикл.

**Упражнение 4. «Качания головой»** (упражнение стимулирует мыслительные процессы). При выполнении этого упражнения следует глубоко дышать, расслабить плечи и опустить голову вперед. Голова должна медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания будет уходить напряжение.

**Упражнение 5. Пишем числа**

Берем бумагу и ручку. Нам необходимо написать в линиючисла от 1 до 10 Но задание состоит в том, что в этот моментвы вслух называете числа в обратном порядке — от 10 до 1. То есть когда вы пишите первую цифру «1», вы вслух произносите «десять». Затем пишете цифру «2» и произносите «девять»и т.д. Если поначалу у вас плохо получается, попробуйте писать от 1 до 5 и считать от «пяти» до «одного».

**Упражнение 6. «Энергезатор»**

Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы.

 Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку.

3. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди

**ЗАНЯТИЕ 8. Идем к доктору**

Цель: формирование навыков поведения в больнице, элементарных норм этикета, умения вести себя в обществе; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. «Знакомство и Пожелание»**

Оборудование: мяч

Участники по очереди передают друг другу мяч, здороваясь и называя свое имя.

Каждый участник группы (по кругу) здоровается, произносит какую-нибудь фразу, обращенную к остальным, например: «Добрый день!», «Желаю всем узнать много нового!» и т.д.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

6.«Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

7. «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка». «Выпрямить и раздвинуть все пальцы — сжать пальцы в кулаки». Раз,два,три,четыре,пять, вышли пальчики гулять, Раз,два,три,четыре,пять, быстро спрятались опять.

8. «Крючки». Зацепить указательные пальцы друг за друга в виде крючков и плавно потянуть руки в стороны. Поменять положение указательных пальцев: один сверху — другой снизу. Снова потянуть руки в стороны. То же проделать и со всеми другими пальцами.

9.«Поднять каждый палец — 1». Положите кисти на стол ладонями вниз рядом друг с другом, широко раздвинув пальцы. Поднять вверх только мизинцы, проверьте: прижаты ли все остальные пальцы к поверхности стола. Исходное положение. То же проделайте всеми другими пальцами в одном и другом направлении.

**Упражнение 3. « Кто что лечит»**

Цели упражнения: стимулирование репродуктивного мышления; упорядочение информации, рассуждение, внимание, концентрация.

**Терапевт** — ваш первый помощник при недомоганиях. Он проводит первичную диагностику, назначает анализы и направляет к узкому специалисту, если это необходимо.

**Уролог** – это специалист, который занимается диагностикой, профилактикой и лечением заболеваний мочевыделительной системы у мужчин и женщин, а также мужской половой системы.

**Кардиолог** занимается лечением заболеваний сердца и сосудов: гипертония, аритмии, сердечная недостаточность. Обратитесь к нему, если вас беспокоят боли в груди или учащенное сердцебиение.

**Невролог** лечит заболевания нервной системы: мигрени, радикулит, инсульт. Частые головные боли или нарушение чувствительности — повод для визита к этому специалисту.

**Эндокринолог** диагностирует и лечит гормональные нарушения, такие как заболевания щитовидной железы и сахарный диабет.

**Гастроэнтеролог** - Специалист по заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Если у вас болит живот, возникают проблемы с пищеварением — запишитесь на прием к гастроэнтерологу.

**ЛОР** (отоларинголог) занимается заболеваниями уха, горла и носа, такими как ринит, синусит, отит. Если у вас проблемы со слухом или боль в горле, ЛОР окажет квалифицированную помощь.

**Офтальмолог** занимается лечением заболеваний глаз. Если вы заметили снижение остроты зрения или дискомфорт в глазах, вам необходима консультация этого специалиста.

**Ортопед-травматолог** помогает при травмах, болях в суставах и спине, а также при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Обратитесь к ортопеду при болях в суставах, после травм или при нарушении осанки.

**Мануальный терапевт** занимается лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью ручных методик. Если у вас боли в спине или шее, этот специалист поможет восстановить здоровье.

**Дерматолог** занимается лечением кожных заболеваний, таких как акне, экзема, псориаз и другие. Проблемы с кожей — это повод обратиться к дерматологу.

**Диетолог** – это специалист в области правильного питания. Он лечит от ожирения, дает рекомендации, касающиеся правильного питания и здорового образа жизни.

**Хирург** ­- врач, специализирующийся на проведении оперативных вмешательств с целью лечения заболеваний, устранения травм или восстановления функций определенных органов или тканей.

**Иммунолог** - занимается лечением пациентов с частыми простудными и инфекционными заболеваниями, иммунодефицитными состояниями и наличием разнообразных аллергических реакций. Кроме того, врачи-иммунологи занимаются профилактикой данных заболеваний и принимают участие в разработке разнообразных вакцин.

**Педиатр** - это врач, специализирующийся на здоровье, развитии и лечении детей от рождения до юношества.

**Упражнение 4. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

**Упражнение 5. « Таблица Шульте»**

Мы видим здесь табличку в 25 ячеек и цифры от 1 до 25, поставленные в случайном порядке. Упражнение на время. Нужно в порядке возрастания назвать цыфры от 1 до 25 и показать их пальцем. Со временем мы будем усложнять задание.

**Упражнение 6. «Думающая шляпа»**

Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга. Помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Исходное положение: сидя или стоя.

2. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

3. Мягко расправлять и растягивать внешний край каждого уха в направлении

вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз

4. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку.

5. Затем разомните мочку уха.

6. Повторите 3 и более раз.

 **ЗАНЯТИЕ 9. Идем на рынок**

Цели упражнений: стимулирование репродуктивного мышления; упорядочение информации, рассуждение, внимание, концентрация; установление более тесных взаимоотношений между участниками тренинга; развитие мелкой моторики, координации.

**Упражнение 1. «Визитные карточки»**

Цель упражнения: участники мастер-класса знакомятся друг с другом, используют навыки критического мышления и принятия решений.

Материалы: цветная бумага для заметок с липким слоем, маркеры.

Каждый участник мастер-класса делает визитку. Он пишет на ней свое имя и рисует фрукт, овощ или ягоду, которую он больше всего любит. Готовую визитную карточку каждый участник прикрепляет себе на грудь. Потом каждый из участников делает самопрезентацию выбранного символа.

**Упражнение 2. Пальчиковая гимнастика**

Особенность нашей гимнастики заключается в том, что мы будем добавлять по одному упражнению.

Вначале мы разогреваем наши руки. Энергично трем ладони одну о другую и чувствуем, как наши руки согреваются. Затем массируем каждый палец от кончика к основанию. Щепоткой пальцев другой руки энергично проводим

по каждому пальцу от кончика до основания.

1. Упражнения для пальцев рук «Монетки» — круговые движения большим пальцем по кончику указательного пальца по и против часовой стрелки. Выполнить упражнение «Монетки» на кончиках всех пальцев поочередно.

2. «Щелбаны» всеми пальцами поочередно.

3. «Щепотки». Держать руки перед собой. Соединить кончики всех пальцев в «щепотку». Щепотки обеих кистей соединить друг с другом. Затем широко раздвинуть пальцы кистей.

4. «Кнопочки» — нажимать ногтем большого пальца на кончики всех пальцев поочередно.

5. «Фигушки». Просунем большой палец поочередно между всеми другими пальцами.

6.«Подозвать к себе всеми пальцами поочередно».

7. «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка». «Выпрямить и раздвинуть все пальцы — сжать пальцы в кулаки». Раз, два, три, четыре, пять, вышли пальчики гулять, Раз, два, три, четыре, пять, быстро спрятались опять.

8. «Крючки». Зацепить указательные пальцы друг за друга в виде крючков и плавно потянуть руки в стороны. Поменять положение указательных пальцев: один сверху — другой снизу. Снова потянуть руки в стороны. То же проделать и со всеми другими пальцами.

9.«Поднять каждый палец — 1». Положите кисти на стол ладонями вниз рядом друг с другом, широко раздвинув пальцы. Поднять вверх только мизинцы, проверьте: прижаты ли все остальные пальцы к поверхности стола. Исходное положение. То же проделайте всеми другими пальцами в одном и другом направлении.

10.«Поцелуйчики». Плотно соединить ладони и пальцы. Поочередно постукать всеми пальцами один о другой: указательными пальцами, затем средними, безымянными, мизинцами и большими пальцами.

**Упражнение 3. «Собрать из букв слова»**

Материалы: диаграмма, ручки.

Каждый участник получает диаграмму с произвольно расположенным набором букв. Задача: переставить буквы так, чтобы получились названия овощей, ягод и фруктов:

− адояг − кмоьрво − зубар − гуоцер − трафоклье − ивалс − анбна − иородмп

– ламаин – нолим

Решение задачи: ягода, морковь, арбуз, огурец, картофель, слива, банан, помидор, малина, лимон

**Упражнение 4. «Узнавание на ощупь»**

Оборудование: коробка, мелкие предметы, ткань.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Участнику завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

**Упражнение 5.** **Рисование знака бесконечности.**

Рисование знака бесконечности в воздухе правой рукой, левой рукой, двумя руками вместе, следя глазами за воображаемым рисунком и перенося центр тяжести с одной ноги на другую. Точка перекреста линий находится на уровне средней линии тела. В точке перекреста направление движения вверх, по бокам — вниз. При этом упражнении синхронизируются двусторонние гетеролатеральные импульсы от глаз, рук и всего тела.

**Упражнение 6. «Кнопки мозга»**

• Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом.

• Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют

углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение

По окончанию поблагодарить друг друга.

Упражнение «Синонимы»

Подберите как можно больше синонимов к перечисленным

ниже словам.

Например.

Грустный – печальный, невеселый, унылый, нерадостный,

пессимистичный, меланхоличный, мрачный.

Веселый – …

Красивый – …

Свет – …

Большой – …

Работа – …

Друг – …

Продолжите этот список: найдите и другие слова, к которым

вы сможете подобрать синонимы.

Вспомните или запишите на бумаге по 10 наименований предметов, относящихся к одному типу (деревьев, цветов, марок автомобилей и т. п). По такому же принципу можно называть прилагательные, подходящие для описания одного предмета.

Попросите кого-то из близких придумать слово (можно его записать на бумаге, так, чтобы вы не видели) и прочесть его вслух задом наперед. Ваша задача - прочитать слово правильно. Можно сделать карточки со словами разного уровня сложности. Так, самые простые могут состоять из одного-двух слогов ("Луг", "хлеб", "сено"), другие - из трех и более слогов.

Игра на тему «Какая связь?». Предлагается пара слов, например, кошка-котёнок. Его задача выявить связь между понятиями и привести свой аналогичный пример.

Пальчиковая гимнастика

«Поднять каждый палец — 1». Положите кисти на стол ладонями вниз рядом друг с другом, широко раздвинув пальцы. Поднять вверх только мизинцы, проверьте: прижаты ли все остальные пальцы к поверхности стола. Исходное положение. То же проделайте всеми другими пальцами в одном и другом направлении.

«Поцелуйчики». Плотно соединить ладони и пальцы. Поочередно постукать всеми пальцами один о другой: указательными пальцами, затем средними, безымянными, мизинцами и большими пальцами.

Вспомните или запишите на бумаге по 10 наименований предметов, относящихся к одному типу (деревьев, цветов, марок автомобилей и т. п). По такому же принципу можно называть прилагательные, подходящие для описания одного предмета.

Попросите кого-то из близких придумать слово (можно его записать на бумаге, так, чтобы вы не видели) и прочесть его вслух задом наперед. Ваша задача - прочитать слово правильно. Можно сделать карточки со словами разного уровня сложности. Так, самые простые могут состоять из одного-двух слогов ("Луг", "хлеб", "сено"), другие - из трех и более слогов.

Возьмите два листа бумаги для каждой руки и два карандаша или фломастера. Постарайтесь синхронно рисовать геометрические фигуры (квадраты, треугольники, прямоугольники, ромбы) или пишите одно и то же слово. Важно выполнять эти действия одновременно. Упражнение улучшает память, активизирует деятельность полушарий мозга и тренирует навык одновременно справляться с несколькими задачами.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Пациенту завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

Упражнение 1 - «Кнопки мозга»

 Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом.

 Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют

углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение

Игра в антонимы. Её смысл заключается в том, чтобы как можно быстрее вспоминать слово, противоположное по значению названному.

ЗАНЯТИЕ 4. Транспорт

Цель: познакомить детей с различными видами транспорта (автобус, троллейбус, трамвай, автомобиль); обу­чить элементарным правилам дорожного движения; создать ситуации, приближенные к реальности, для реализации полученных навыков.

Упражнение 1. «Приветствие».

Упражнение 2. «Кто и как?»

Беседа в кругу о том, что все мы — люди, а люди каждый день ходят на работу, в школу, в детский садик. Кто и как едет утром в садик? Каждый из сидящих детей рассказывает, в меру возможностей, на чем он добирается в детский сад.

Упражнение 3. «Посмотри картинки»

Детям демонстрируются картинки с изображением автобуса, трамвая, троллейбуса, автомобиля. Ведущий учит детей распознавать различные виды транспорта. Неговорящие дети могут показать, на чем они едут в детский сад.

Упражнение 3. «Знакомство со светофором»

Ведущий показывает детям модель светофора. Каж­дый из детей называет цвета светофора. Каждый ре­бенок может рассказать, что он уже знает про свето­фор, где он его видел и для чего он необходим.

Упражнение 4. «Красный —желтый —-зеленый»

Ведущий. По моему особому сигналу вы все буде­те бегать, тихо ходить или замирать, останавли­ваться.

Особые сигналы: зеленый — бегом, красный — замираем, желтый — тихо ходим.

Категории. В этом упражнении пациенту предлагается ряд понятий, относящихся к одной категории предметов (например, мебели) и одно-два неподходящих (например, чашка и ложка), которые и нужно определить.

ЗАНЯТИЕ 5. Магазин

Цель: обучение навыкам самостоятельного посещения магазина, формирование и закрепление умения обращаться за помощью, строить диалог, закрепление представлений о себе как о мальчике или девочке.

Упражнение 1. «Приветствие».

Упражнение 2. «Идем в гости»

Перед началом упражнения ведущий сообщает де­тям о том, что скоро они все вместе отправятся в гости. Далее проводится беседа о том, в каком виде необходимо приходить в гости. Игровая комната переоборудуется в магазин одежды, устанавливается прилавок, развешиваются различные модели мужской и женской одежды.

Ведущий. Посмотрите, мы свами оказались в настоящем магазине одежды, здесь есть одежда и для мальчиков, и для девочек.

Дети должны показать, где находится мужская и женская одежда. Затем детям предлагается выбрать того ребенка, который будет исполнять роль продавца. «Продавец» встает за «прилавок», остальные дети по очереди выбирают одежду для себя, для мамы, для папы. В процессе игры ведущий следит за тем, чтобы дети были вежливы друг с другом, создает ситуации, в которых участникам приходилось бы обращаться друг к другу с вопросами, оказывать помощь. Игра завер­шается, когда каждый ребенок сделает «покупку». Время игры может быть также ограничено состоянием детей, степенью их утомления.

Упражнение 3. «Расслабление в позе морской звезды»

Обратная связь в конце занятия: ведущий предлага­ет детям нарисовать на бумаге одежду для вылеплен­ных ими ранее мальчиков и девочек. Дети охотно вы­полняют задание. Далее ведущий благодарит детей за хорошее поведение во время занятия. Все прощаются друг с другом до следующего занятия.

Крайне эффективным для развития когнитивных функций является упражнение «Узнавание на ощупь». Пациенту завязывают глаза и предлагают на ощупь определить заранее приготовленные мелкие предметы и по возможности описать их.

Читаем наоборот по памяти

Попросите кого-то из близких придумать слово (можно его записать на бумаге, так, чтобы вы не видели) и прочесть его вслух задом наперед. Ваша задача - прочитать слово правильно. Можно сделать карточки со словами разного уровня сложности. Так, самые простые могут состоять из одного-двух слогов ("Луг", "хлеб", "сено"), другие - из трех и более слогов.

Ведущий предлагает взяться за руки, улыбнуться друг другу и всем остальным что-нибудь очень хорошее.

Участник называет свое имя и прилагательное на первую букву которое начинается на первую букву имени. Н-Р: Таня творческая, авантюрная, непосредственная, яркая

Занятие 2 1. Ритуал приветствия Упражнение «Цепочка имён». 2. Упражнение для профилактики нарушений зрения: глазами рисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 против часовой стрелки: Упражнение «Кулак, ребро, ладонь» - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. 3. Игра на развитие концентрации внимания, логического мышления: «Закончи предложение» (Учитель предлагает участникам закончить предложения). Варианты предложений: • Лимоны кислые, а сахар … • Собака лает, а кошка … • Ночью темно, а днём … • Трава зелёная, а небо … • Утром мы завтракаем, а днём … • Птица летает, а змея … • Зимой холодно, а летом … • Ты смотришь глазами, а дышишь … • Из шерсти вяжут, а из ткани… • Дрова пилят, а гвозди

. Дыхательно-координационное упражнение «Горячая монетка»: • глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вперёд.(4-6 сек.); • задержать дыхание. Во время задержки сконцентрировать внимание на середине ладони (ощущение «горячей монетки» в центре ладони) (2-3сек.); • медленный выдох. На выдохе рисовать в воздухе круги двумя руками одновремен

Занятие 4 1. Ритуал приветствия. Упражнение «Имя и движение». 2. Упражнение для профилактики нарушений зрения: пальминг • потереть ладошки друг о друга до ощущения теплоты; • закрыть глаза и приложить ладошки к глазам без усилий, держать до появления ощущения теплоты на веках; • убрать ладошки, затем, поморгав, открыть глаза. Упражнение проделать 2-3 раза. Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия: «Ухо-нос» Цель – развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.