**Программа «Учусь владеть собой!»**

**Программа предназначена** для детей дошкольного и младшего школьного возраста с гиперактивным поведением (7-10 лет).

**Цель программы:** коррекция гиперактивности у детей дошкольного и младшего школьного возраста через использование возможностей сказкотерапии и мультисенсорной среды.

**Задачи программы:**

- обучение приемам и методам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;

- развитие навыков самоконтроля, произвольности, самоорганизации, саморегуляции, управления поведением;

- развитие межполушарного взаимодействия, зрительного восприятия, повышение энергитизации организма, расширение поля зрения;

- увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц, нормализация гипертонуса (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонуса (неконтролируемая мышечная вялость);

- совершенствование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела, развитие познавательных процессов;

- воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;

- воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Программа рассчитана на 12 занятий.

Занятия проводятся индивидуально 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-40 минут.

**Занятия включают:**

* упражнения на выявление настроения;
* упражнения на снятие мышечного напряжения;
* дыхательные упражнения;
* психотерапевтические сказки;
* сеансы на диагностико-реабилитационном комплексе «Стабилотест»;
* глазодвигательные упражнения;
* упражнения на мышечную растяжку;
* релаксацию.

**Ожидаемые результаты.**

В ходе проведения занятий по программе у ребенка:

- разовьются навыки самоконтроля, произвольности, самоорганизации, саморегуляции, управления своим поведением;

- разовьется межполушарное взаимодействие, зрительное восприятие, повысится энергитизация организма, расширится поле зрения;

- увеличится природная гибкость, подвижность суставов и эластичность мышц, нормализуется гипертонус и гипотонус;

- совершенствуется восприятие цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела, разовьются познавательные процессы;

- определенного уровня достигнут трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни, нравственные чувства и этическое сознание.