

Коррекционно-развивающие игры, этюды и упражнения, рекомендуемые родителям гиперактивного ребёнка.

1. Сосулька

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдёт,
Гвоздь упадёт.

(В. Селивёрстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвёртая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

2. Шалтай – Болтай

Шалтый-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай – Болтай
Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребёнок поворачивает туловище вправо – влево. Руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус вниз.

3. Винт

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

4. Насос и мяч

Играют двое. Один – большой и надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонён несколько вперёд. голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвёртого надулись щёки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдёргивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

5. Качели

Ребёнок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставить, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесён на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть

одну ногу вперёд, перенести на неё тяжесть тела, покачиваться вперёд-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степановой «на качелях».

6. Петрушка прыгает

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперёд, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

7. Кукушонок кланяется

Кукушка кукушонку

Купила капюшон

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «кукушка кукушонку». Во время этюда ребёнок наклоняется вперёд – вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

8. Спать хочется

Мальчик попросил воспитателей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но, в конце концов, засыпает.

Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз. Руки опущены.

9. Спящий котёнок

Ребёнок исполняет роль котёнка, который ложится на коврик и засыпает. У котёнка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паульса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

10. Конкурс лентяев

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь

Народ лесной

Лишь барсук –

Лентяй изрядный

Сладко спит

В норе прохладной,

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Всё не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

11. Факиры

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

12. Штанга

Ребёнок поднимает «Тяжёлую штангу». Потом бросает её. Отдыхает.

13. Каждый спит

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идёт,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В.А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

14. Игра с песком

(на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком. Постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лент двигать тяжёлыми руками.

Повторить игру с песком 2 – 3 раза.

15. В уши попала вода

(на напряжение и расслабление мышц шеи)

В положении лёжа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

16. На берегу моря

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»). Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

17. Игры на воде

Лето. Дети на даче. Вот они весёлой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами... А один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место. Зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание. Под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше пробудет под водой.

Хорошо в воде. Весело. Можно брызгать друг друга руками, а можно и ногами, если шлёпать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с весёлым визгом выскочить из вод и растянуться на теплом песке и лениво ждать, когда высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка (А. Лемуан «Этюд»). С окончанием музыки выходят на берег.

18. Игра с камушками

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются. Нагибаясь за приглянувшим камушком, то выходят в воду и брызгаются, зачёрпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками, дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой Т. Ломова «На берегу».

19. Фея сна

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – это фея сна (мальчик – волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой,

тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

20. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант. Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант. По сигналу ведущего внимание детей обращается к двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребёнок должен рассказать, что где происходило.

21. Будь внимателен!

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «зайчики», произнесённое ведущим, дети должны начать прыгать на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол; «раки» - пятиться; «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны; «аист» - стоять на одной ноге.

22. Слушай звуки!

Цель игры. Развивать активное внимание. Ведущий договаривается с детьми о том, что когда он нажмёт на фортепиано клавишу нижнего регистра, она должна встать в позу «плакучей ивы», когда верхнего – в позу «тополя». Затем начинают игру – дети идут по кругу. Звучит низкий звук – дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На звук, взятый в верхнем регистре, становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

23. Слушай хлопки!

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны становиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

24. Канон

Цель игры. Развивать волевое внимание.

Игра идёт под музыку Ф. Бурглиоллера «баркарола» (отрывок). Дети стоят друг за другом. Руки лежат на плечах впереди стоящего, услышав первый музыкальный такт, поднимает правую руку вверх первый ребёнок. На второй – второй и т.д. Когда правую руку поднимут все дети. На очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, дети также под музыку по очереди опускают руки вниз.

25. Канон для малышей

Цель игры. Та же.

Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селезёнушка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встаёт, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встаёт и т.д.

26. Зеваки

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак - Далькроз «Марш».

27. Пишущая машинка

Каждому играющему присваивается буква алфавита. Затем придумывается одно слово или фраза из двух – трёх слов. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т.д. Когда слово будет напечатано. Все дети хлопают в ладоши.

28. Четыре стихии

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

29. Слушай и исполняй!

Цель игры. Развивать внимание и память.

Ведущий называет 1 – 2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

30. Сова

Цель игры. Развитие активности, обучение ребёнка подчиняться правилам.

Дети выбирают водящего – сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!». Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуза «Балалар».

31. Запомни порядок!

Цель игры. Развивать наблюдательность.

4-5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и сказать, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

32. Флажок

Цель игры. Преодоление двигательного автоматизма.

Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т. Ломовой). Когда ведущий поднимает флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

33. Запретный номер

Цель игры. Преодоление двигательного автоматизма. Развивать внимание и память.

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо её произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Игра начинается, когда первый ребёнок скажет: «один», следующий продолжает счёт, и так до пяти. Пятый ребёнок молча хлопает в ладоши 5 раз. Шестой говорит: «шесть» и т.д.

34. Стоп!

Цель игры. Та же.

Дети идут под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!».

35. Замри!

Цель игры. Та же.

Дети прыгают в такт музыке Д. Кобалевского «Клоуны» (ноги в стороны – вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам. Внезапно музыка обрывается – играющие должны успевать застыть в позе, на которую пришлась остановка музыка. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают игру. Играющие до тех пор, пока останется только один играющий, которой признаётся победителем.

36. Пылесос и пылинки

Цель этюда. Обучение приёмам саморасслабления, тренировка отдельных групп мышц.

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась всё медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснётся. Тот встаёт и уходит.

Когда ребёнок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперёд – вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякнет.

37. Запрещённое движение

Цель игры. Преодоление двигательного автоматизма.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом» на начало каждого такта они выполняют руками движения, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.

38. Пожалуйста!

Цель игры. Та же.

1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается, выбывает из игры.

2-й вариант. Игра идёт так же, как в 1 – м варианте, но только то. Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.п.

39. Изображение своего настроения

Цель: упражнять детей в умении передавать своё настроение.

Материал: гуашь или акварель, белая бумага.

Ведущий предлагает детям выбрать по желанию цвет краски, нарисовать цветные пятна, линии.

Примечание. Использование чёрных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, большом количестве страхов.

40. Архитектор и строители

Цель: игра направлена на развитие пространственной ориентации, умения слушать и давать четкие инструкции. Рекомендуется для индивидуальной и групповой работы. При работе с классом детей могут играть парами (за партой).

Психолог (он же архитектор) раскладывает картинки определенным образом (по своему желанию). Дети (строители), слушая пояснения взрослого, должны разложить картинки аналогично, при этом психолог оперирует понятиями: сверху, снизу, слева от., справа от., над, под, наискосок, правый нижний угол, между и пр.

Например: «Я буду строить дом, и рассказывать, как я это делаю. Вы должны строить такие же дома сами. Итак, возьмите в левую руку «яблоко», а в правую — «лук». Положите «яблоко» слева, а «лук» — справа, между «яблоком» и «луком» положите «листик», над листиком положите «гриб».

После этого этапа «строительства» архитектором становится ребенок он строит свой дом и проговаривает как он это делает. Все остальные дети повторяют его действия, выполняют его инструкции, то есть строят дом по его проекту.

На начальных этапах игры «строительство» может происходить на глазах у всех, затем на столе можно поставить перегородки, чтобы дети не видели, как работают остальные, том числе и архитектор. Психолог следит, чтобы Ведущий не делал ошибок, и в случае необходимости поправляет его.

Желательно, чтобы все дети побывали в роли архитектора очередность лучше установить перед началом игры.

41. Парные картинки

Цель: игра направлена на развитие внимания, памяти в зрительно модальности, логического мышления, коммуникативных навыков

Четное количество наборов картинок (2, 4, 6...) перемешивается и ровными рядами раскладывается перед детьми. Игроки по очереди открывают две любые картинки, показывая их участникам и произнося вслух название рисунка (например, гриб - яблоко).



Если ребенок вынимает две одинаковых картинки, он оставляет их у себя и получает право на дополнительный ход. Если картинки разные, он их кладет на прежние места. Задача каждого игрока — запомнить их расположение и во время своего хода вынуть две парные картинки. Побеждает тот, кто соберет больше парных картинок.

42. Скульптура **«Скульптура» (известная игра)**

Цель: развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижению мышечного напряжения.

Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

43. Котик (Павлов Я.А.)

Цель: Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

- нежится на солнышке (лежит на коврик);
- потягивается;
- умывается;
- царапает лапками с коготками коврик и т.д.

В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудио «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.

44. «Липучка»

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои сети других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

45. Волшебные шарики

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребёнку в ладошки стеклянный шарик – «болик» – и даёт инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза, посмотрите на шарик, и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

46. Весёлая игра с колокольчиком

Цель: игра разбивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желают водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

47. «Морские волны»

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Если взрослый даёт команду «Штиль!», дети в классе «замирают». Когда раздаёт команда «Волны», дети по очереди встают своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2—3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т. д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2—3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».

48. Маленькая птичка (Черепанова Г.Д.)

Цель: развивать мышечный контроль.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивает ее и вместе с тем успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

49. Колпак мой треугольник (старинная игра)

Цель: игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребенком своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают, только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

50. Говори!

Цель: игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте по - тренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори» Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... ,»Говори!»; Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; Сколько будет два плюс три?» и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

51. «Броуновское движение» (Шевченко Ю.С.,1997)

Цель: игра направлена на развитие распределения внимания.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. ЕСЛИ участники успешно ВЫПОЛНЯЮТ правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

52. «Археология»

Цель: развитие мышечного контроля.

Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку — делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кист руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

53. «Шариковые бои»

Цель: развитие координации движений.

В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5—1 м от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то - сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

54. «Послушай тишину» (Черепанова Г.Д.)

Цель: развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию рассказывают какие звуки они слышали).

55. «Сделай так» (Черепанова Г.Д.)

Цель: игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.



Затем взрослый дает инструкцию: « По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете, отображает человек на

выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку сидящей на стуле фигуркой должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т. д.

На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.

56. Клубочек (Черепанова Г.Д.)

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

57. Бездомный заяц

Цель: игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

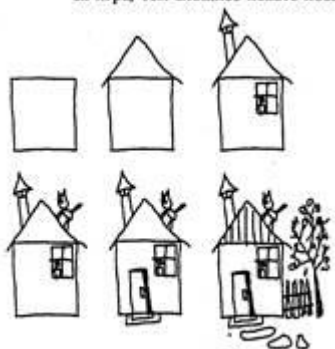
В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок — заяц — чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами — один-два метра. Один из зайцев — бездомный. Он водит. Заяцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего — во время этого обмена за домик, оставшийся на минутку без хозяина.

Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

58. «Что нового»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди ходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.



59. «Разговор с руками» (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с

гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие устно через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный с похвалив послушные руки и их хозяина.

60. «Разговор с телом» (модификация игры Шевцовой И.В. «Разговор с ручками»)

Цель: учить ребенка владеть своим телом.

Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый караван, обводит контуры фигуры ребенка. Затем те с ребенком рассматривает силуэт и зад вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хот разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушаете. Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

61. Игры с песком и водой

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть толь, летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки тряпочки, мелкие предметы мячики, трубочки и др.

Если кто-то из взрослых не хочет вносить в группу песок (а затем делать уборку в классе), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

62. Давайте поздороваемся

Цель: дать возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.

Играющие хаотично передвигаются по комнате в удобном для них темпе и направлении. По определенному сигналу ведущего каждый участник должен успеть поздороваться как можно с большим числом играющих.

Варианты сигналов ведущего:

Хлопок в ладоши — надо пожать руку всем возможным партнерам;

Звонок колокольчика — погладить по спине партнера;

Звук свистка — поздороваться «спинками».

Желательно для более эффективного результата игры ввести запрет на разговоры во время выполнения задания.

63. Игра «Черепаша»

Цель: научить контролировать свои движения.

Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорить: «Представьте себе, что все мы — черепахи. Я — большая черепаха, а вы — маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов.

По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: Вы — черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов.

Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2—3 минуты он дает новый сигнал, по которому все замирают. Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи - именинницы.

Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

64. Игра «Сто мячей»

Цель: игра способствует развитию навыка распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий — играть молча.

1 этап: Все участники встают в круг. В руках у ведущего — мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймает мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих — поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участники отработают навык вербального общения при передаче мяча. (При работе с детьми между проведением 1-го и 2-го этапов может пройти не одна неделя. Главное не форсировать события, иначе игра не удастся, и дети быстро потеряют интерес к ней).

2 этап: Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

На последующих этапах в игре может использоваться три, четыре, пять и т. д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить: падения хотя бы одного мяча на пол. Если же мяч все-таки упал, количество мячей сокращается на один.

В очень сплоченной аудитории (или в группе школьников) можно использовать вариант, когда количество мячей соответствует количеству играющих.

65. Игра «Зеркало»

Цель: помочь ребёнку открыться, почувствовать себя свободно и раскованно, а также увидеть себя как бы со стороны.

Дети разбиваются на пары. Один ребёнок смотрит в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты, «зеркалом» является другой ребёнок. Затем дети меняются местами.

66. Игра «Кто пришёл?»

Цель: снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение и расширение их поведенческого репертуара.

- 1) Предложить детям показать, как ходит кошечка, медведь, лиса, зайчик, лев.
- 2) Ребята по желанию изображают кого – то из животных.
- 3) Дети по очереди выходят из комнаты, а затем входят и изображают задуманное животное. Остальные отгадывают, кого ребёнок изобразил.

67. Упражнение на релаксацию

Цель: снятие эмоционального напряжения. Время выполнения 2 минуты.

Сидя на стульчике.

- 1) Сделай вдох и расслабься.
- 2) Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем на лево. Повтори три раза.
- 3) Теперь вращай шеей.
- 4) Приподними плечи, опусти их. Повтори это три раза. Затем приподними каждое плечо несколько раз.
- 5) Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась.

68. Игра «Слушай хлопки» (вариант 2)

Цель: развитие образной памяти, способности к сознательной мобилизации усилий для достижения цели.

Дети придумывают различные движения на слова: «сосулька», «капель», «речеёк». Договариваемся, что на один хлопок они изображают сосульку, на два хлопка – капель, на три – ручеек.

Ребята двигаются под весёлую музыку; на остановку её и определённое количество хлопков выполняют соответствующее движение.

69. Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»

Дети находятся в позе покоя. Взрослый даёт им следующую установку: «сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается «Волшебный сон». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова закрытыми глазами. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «открыть глаза». Внимание, наступает «волшебный сон».

Упражнение выполняется под спокойную расслабленную музыку.

Реснички опускаются, глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем (два раза),
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (два раза),
Шея не напряжена и расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются (два раза),
Дышится легко...ровно...глубоко...
Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем раскрыть глаза и встать!»

70. Упражнение на релаксацию

Педагог-психолог: «лягте на коврик, на спину, руки вытяните вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены (играет тихая спокойная музыка).

Устраивайтесь поудобнее и закройте глаза. Ощущение приятного покоя охватывает всё моё тело и распространяется по нему. Я спокойно отдыхаю. Я отдыхаю.

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система. Приятная истома охватывает моё тело, мне лень шевелиться.

Моё дыхание совершенно спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мои руки расслаблены и теплеют.

Я дышу легко и непринуждённо. Каждый новый вздох снимает напряжение, успокаивает меня и приносит приятное расслабление.

Чувство приятного покоя наполняют меня изнутри.

Я отдыхаю. Моё тело полностью расслаблено. Приятная лень разливается по всему телу.

Я наслаждаюсь полным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение.

5,4,3,2,1. Открой глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день».

71. Корректирующие пробы

Задание 1. Девочки

Предлагаются бланки с изображением девочек расположенных по 8 в каждом ряду (5-10 рядов). Бланк прилагается. Варианты заданий:

- подчеркни (сосчитай) девочек с чёрными бантиками (белыми);
- подчеркни (сосчитай) девочек с чёрными волосами и чёрными бантиками;
- ... белыми волосами и белыми бантиками;
- ... с белыми волосами и чёрными бантиками;
- ... с чёрными волосами и белыми бантиками.

Задание 2. Хрюши

Предлагаются бланки с изображением поросят расположенных по 10 в каждом ряду (5-12 рядов). Варианты заданий:

- подчеркни (сосчитай) весёлых (грустных) поросят;
- подчеркни весёлых (грустных) поросят с двумя ушками (одним ушком);

в) подчеркни весёлых (грустных) поросят с двумя (одним) ушками, без чёлки (с чёлкой);

Задания усложняются постепенно.

Задание 3. Бурёнки

Предлагаются бланки с изображениями бурёнок, расположенными по 8 в ряду (5-10 рядов). Варианты заданий:

- а) подчеркни (сосчитай) бурёнок с одним рогом (с двумя);
- б) подчеркни (сосчитай) бурёнок с одним ушком (с двумя);
- в) ...с одним рогом, одним ушком (и наоборот) и другие варианты.

Количество учебных задач вводите постепенно.

Задание 4. Человечки

Предлагаются бланки с изображением человечков с разными вариантами рук, и ног, расположенных по 9 в ряду. Варианты заданий:

- а) закрась (подчеркни, заштрихуй, сосчитай) человечков, которые стоят на одной ножке;
- б) закрась (...) человечков, которые стоят на одной ножке, расставив руки в стороны;
- в) закрась (...) человечков, которые расставили ноги шире плеч и раскинули руки в стороны;
- г)... которые расставили руки и ноги на ширину плеч;
- д)... которые опустили руки и поставили близко ноги (друг к другу).

Возможны и другие варианты заданий. Головы человечков можно штриховать, используя для развития моторики.

72. Снеговики и матрёшки

Найди различия (у снеговиков, у матрёшек). Можно играть вдвоём или группой, называя различия по очереди. Побеждает тот, кто указал последнее различие.

73. Лабиринты

На острове в лабиринте спрятан клад. Но чтобы до него добраться. Надо пройти лабиринт, не запутавшись в нём. Тем, кто прошел все лабиринты и мог выйти из них, присваивается звание «Искатель кладов».

74. Соедини части – узнаешь целое

Наклеить на картон картинку и разрезать её на 10-15 неравных частей разной формы. Играющий, рассматривая отдельные части, старается догадаться, что изображено на картинке. И, сложив все части, проверяет правильность своей догадки.

75. Изображение своего настроения

Цель: упражнять детей в умении передавать своё настроение.

Материал: гуашь или акварель, белая бумага.

Педагог предлагает детям выбрать по желанию цвет краски. Нарисовать цветные пятна, линии.

Примечание. Использование чёрных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, большом количестве страхов.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

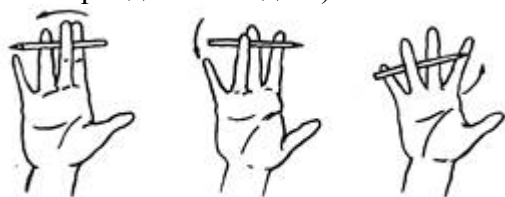
76. «Прижми палец»

В игре участвуют двое. Играющие сцепляют согнутые пальцы правых рук, образуя небольшую «платформу». По определенному сигналу, например, «Начали!» один из участников кладет большой палец на «платформу», а второй участник должен поймать его сверху своим большим пальцем. Затем участники меняются ролями.



77. «Пропеллер»

Играющие вкладывают карандаш между прямыми пальцами: указательным, средним и безымянным. По сигналу «Начали!» карандаш передается с пальца на палец, причем большим пальцем помогать нельзя. Побеждает тот, чей пропеллер вертится быстрее и «не ломается» (т. е. чей карандаш не падает).



Используемая литература:

1. Козлова С.А. Мой мир: Приобщение ребёнка к социальному миру./ С.А. Козлова. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками./ Л.И.Л.И. Катаева. – М.: «ЛИНКА – ПРЕСС», 2000 г. – 224 с.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь». 2000 – 190 с.
3. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000 – 48 с.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога – 2-е изд., дораб. – М. «Просвещение» Учебная литература, 1996 – 352 с.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1999 – 240 с.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика /Под редакцией М.И. Буянова – 2-е. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995 – 160 с.