

Игра «Подвигай телом»

Цель: создать положительный настрой на занятие, снять напряжение и усталость, развитие координации движений и контроля двигательной активности, внимания.

Инструкция. Сейчас мы с вами разомнемся. Это разминка называется «Подвигай телом». Мы будем танцевать разными частями тела. Какими – я буду называть по ходу нашей разминки. Ваша задача – максимально использовать в танце названную часть тела.

Команды:

- *танцуем правой рукой;*
- *танцуем левой рукой;*
- *танцуем обеими руками;*
- *танцуем отдельно головой;*
- *танцуем левой ногой;*
- *танцуем правой ногой;*
- *танцуем обеими ногами;*
- *танцуем туловищем;*
- *танцуем правым плечом;*
- *танцуем левым плечом;*
- *танцуем обеими плечами;*
- *танцуем бровями;*
- *танцуем носом;*
- *танцуем губами;*
- *танцуем лицом;*
- *добавляем к танцу голову и шею;*
- *добавляем плечи;*
- *добавляем к танцу руки;*
- *добавляем правую ногу;*
- *добавляем левую ногу;*
- *танцуем всем телом;*
- *исключаем из танца правую ногу;*
- *исключаем из танца ноги;*
- *исключаем из танца туловище;*
- *исключаем из танца руки;*
- *исключаем из танца плечи;*
- *исключаем из танца голову;*
- *исключаем и лицо;*
- *танцуем губами;*
- *остановились;*
- *повернулись;*
- *улыбнулись!*

Количество движений может быть любым, в зависимости от особенностей ребенка. Но главное обращать внимание на то, чтобы ребенок мог контролировать свои движения.

Упражнение «Интервью»

Цель: контроль импульсивности с использованием сдерживающих моментов.

Инструкция: представим, что вы космонавты, оказавшиеся на другой планете и с вами на связь вышла земля. Педагог говорит: Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет доходить не сразу, а через 3 секунды, поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начали! Космонавты здоровы? Раз, два, три! Люди на планете есть? Раз, два, три! Небо, какого цвета? Раз, два, три! Вода есть? Раз, два, три! Животные есть? Раз, два, три! Домой хотите? Раз, два, три!

Самомассаж «Зоопарк»

Цель: обучение самомассажу и развитие тактильного взаимодействия.

Инструкция: встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Я буду рассказывать о зоопарке и показывать движения на спине, вы по кругу передаете движения и делаете массаж друг другу.

- 1- В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, вправо налево).
- 2- Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводит направо и налево)
- 3- Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине)
- 4- Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест)
- 5- Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки)
- 6- Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику)
- 7- Слышатся сильные прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине)
- 8- Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину)
- 9- А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные)
- 10- Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги)
- 11- А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их)
- 12 – Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера)

«Кричалки-шепталки-молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Инструкция. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь -«кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь -«шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

Игры на развитие внимания

Игра «Сто мячей»

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

Инструкция. Игра проводится в несколько этапов.

1 этап. Отработка навыка невербального общения при передаче мяча. Участники встают в круг, у ведущего в руках мяч. «Договорившись» взглядом с одним из участников ведущий бросает ему мяч. Поймавший мяч, перебрасывает его следующему участнику так же «договорившись» с ним взглядом. Не допускается падение мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен тогда, когда участники отработают навык невербального общения. При работе с детьми между этапами может пройти не один день, и даже неделя.

2 этап. Игра проводится так же, только ведущий вводит дополнительный мяч, тем самым усложняя игру. Далее в игре может использоваться три, четыре пять мячей. Необходимо не допускать падения мячей на пол. Если мяч упал, то количество их сокращается на один.

Игра «Да» и «нет» не говори»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания.

Инструкция. Взрослый предлагает ребенку ответить на вопросы. Отвечая на вопросы, ты не должен употреблять слова “да” и “нет”.

- Ты сейчас дома?
- Тебе 6 лет?
- Ты учишься в школе?
- Ты любишь смотреть мультфильмы?
- Кошки умеют лаять?
- Яблоки растут на елке?
- Сейчас ночь? И т. п.

Игра «Летает - не летает»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания.

Инструкция. Взрослый называет разные предметы. Ребенок должен поднимать руки вверх только тогда, когда педагог произносит название предмета, который может летать. (Взрослый, провоцируя ребенка, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова).

Игра «Что исчезло?»

Цель: Способствовать развитию навыка распределения внимания.

Инструкция. Взрослый ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Взрослый убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло».

Игра «Что нового?»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Инструкция. Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают 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.

Можно проводить данную игру, используя игрушки.

Упражнения на снятие импульсивности

«Море волнуется...»

Цель: снижение импульсивности.

Инструкция. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Взрослый произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде взрослого "Отомри!" упражнение продолжается.

«Дерево»

Цель: снижение импульсивности.

Инструкция. Ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

«Колпак мой треугольный»

Цель: снижение импульсивности.

Инструкция. Участники садятся в круг. 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».

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

«Снеговик»

Цель: снижение импульсивности.

Инструкция. Ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, 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 лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды.

«Дыхательное упражнение»

Цель: дыхание только через правую ноздрию активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Инструкция:

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрию (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрию активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Игра «Лягушка»

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция:

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Игры на регуляцию двигательной активности

Игра «Черепашка»

Цель: Учить контролировать свои движения

Инструкция. Ведущий стоит у одной стены, участники группы у противоположной. Представьте себе, что я большая черепаха, а вы маленькие черепашки. Я пригласила вас к себе на День рождения и жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь, чтоб дойти только в тот момент, когда торт будет готов.

Через 2 – 3 минуты дается сигнал “Стоп”. Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи. Игра может повторяться несколько раз. Необходимо следить, чтоб никто не останавливался и не спешил.

В завершении игры обсуждение: Трудно ли было двигаться медленно? Что помогло выполнить инструкцию?

Игра «Колечко»

Цель: развитие мелкой моторики рук, развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игра «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие мелкой моторики рук, развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

Игра «Разговор с руками»

Цель: развитие контроля за собственными действиями.

Инструкция: Взрослый предлагает ребенку обвести на листе бумаге свои ладошки. Затем предлагает ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросить «Кто вы такие?», «Как вас зовут?», «Что вы любите?», «Что не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не вступает в диалог, то взрослый сам проговаривает за него весь диалог. При этом необходимо делать акцент на том, что руки хорошие, умеют много всего делать, а не драться.

Игра «Змейки»

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция: Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

Игра «Замок»

Цель: развитие мелкой моторики.

Инструкция: Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.