муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 432 комбинированного вида»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ШУРАЕВОЙ Е.В

ВОСПИТАТЕЛЯМ

**по улучшению эмоционально-волевой сферы**

**у детей с ОВЗ**

Новосибирск -2016г.

Для воспитанников с *ограниченными возможностями здоровья* необходимы изменения способов подачи информации целью более успешного освоения общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

*В процессе усвоения образовательной программы педагогу следует:*

* использовать четкие указания;
* поэтапно разъяснять задания и упражнения;
* учить последовательно выполнять задания, игры, упражнения;
* повторять инструкции к выполнению задания, игры, упражнения;
* демонстрировать уже выполненное задание, упражнение;
* включать физкультурные паузы;
* предоставлять дополнительное время для завершения задания, упражнения.
* *Способы оценки достижений и знаний воспитанников:*
* использовать индивидуальную шкалу оценивания в соответствии с успехами и затраченными усилиями;
* разрешать переделать задание, упражнение, с которым воспитанник не справился.
* *В организации воспитательно-образовательно процесса необходимо:*
* использовать вербальные поощрения;
* свести к минимуму наказания за невыполнение правил;
* ориентироваться более на позитивное, чем негативное;
* предоставлять воспитанникам права покинуть рабочее место и уединиться, когда этого требуют обстоятельства;
* разработать кодовую систему общения (слова, жесты), которая даст воспитаннику понять, что его поведение является недопустимым на данный момент;
* игнорировать незначительные поведенческие нарушения;
* разработать меры вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным.
* Интенсивный темп совместной деятельности может приводить к ухудшению общего соматического состояния детей, замедлять процесс физиологической нормализации работы мозга, усиливать его дезорганизацию. Необходимо избегать переутомления детей в течение всего занятия;
* Использовать системность подачи информации, которая создает системно организованную память, облегчает поиск необходимой информации, развивает мышление. Форма подачи информации должна быть алгоритмичной, четкой. Должна соблюдаться лаконичность формулировок, оформления, иллюстраций, которые не должны содержать ничего лишнего, незначащего, отвлекающего;
* Необходимо показывать, рассказывать, совместно обыгрывать ту информацию, которая должна быть усвоена ребенком. При этом не следует требовать ответов, спрашивать, что ребенок запомнил.
* В конце “работы” надо обязательно хвалить ребенка независимо от того, демонстрировал он свои знания или только смотрел, слушал и повторял. Запоминание на самом деле идет прекрасно, когда от ребенка не требуют воспроизвести все, что он должен запомнить, и у него нет страха забыть что-то, оказаться несостоятельным и получить неодобрение взрослых;
* При объяснении любого задания надо давать детям точный алгоритм действий, уметь выделять сущность. Следует использовать короткие, четко построенные фразы. Желательно разрабатывать графическое изображение алгоритма для каждой темы и давать его детям на карточках.
* Обстановка в совместной деятельности должна быт свободной и непринужденной. Нельзя требовать от детей невозможного: самоконтроль и соблюдение дисциплины, исключительно сложны для ребенка с ОВЗ. Искренние попытки ребенка соблюдать дисциплину (правильно сидеть, не вертеться, не разговаривать и т. д.) и переживания по поводу того, что это никак не получается, еще быстрее приводят к переутомлению и потере работоспособности. Когда на дисциплине не заостряется внимание, а занятия проводятся в игровой форме, дети ведут себя спокойнее и более продуктивно работают;
* Если педагог видит, что ребенок «выключился», сидит с отсутствующим взглядом, то в этот момент его не надо трогать: ребенок все равно будет не в состоянии разумно отреагировать;
* При проведении игровых занятий нужно помнить, что сильные и яркие эмоциональные впечатления могут дезорганизовать деятельность детей;
* Для детей с ОВЗ не подходят традиционно используемые методы эмоционального включения в совместную деятельность;
* Не использовать сильные отрицательные эмоции в обучении детей с ОВЗ, которые снижают способность к обучению;
* Монотонная неинтересная работа утомляет детей с ОВЗ.

**Рекомендации педагогам, при работе с  детьми с синдромом   
дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)**

1. Изменение окружения:

* изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
* работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами воспитателя;
* измените режим мероприятий с включением физкультмину­ток;
* разрешайтегиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить;
* предоставьте ребенку возможность быстро обращать­ся к вам за помощью в случае затруднения;
* направляйте энергию гиперактивных детей в полез­ное русло: раздать карандаши,

и т. д.

2. Создание положительной мотивации на успех:

* введите знаковую систему оценивания;
* чаще хвалите ребенка;
* избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку с СДВГ;

—используйте в совместной деятельности элементы игры и соревнования:

* давайте задания в соответствии со способностями ре­бенка;
* большие задания разбивайте на последовательные ча­сти, контролируя каждое из них;
* создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребе­нок может показать свои сильные стороны и стать экспер­том в группе по некоторым областям знаний;
* научите ребенка компенсировать нарушенные функ­ции за счет сохранных;
* игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;
* стройте процесс воспитания на положительных эмоциях;
* помните, что с ребенком необходимо договариваться,а не стараться сломить его!

3. Коррекция негативных форм поведения:

* способствуйте элиминации агрессии;
* обучайте необходимым социальным нормам и навы­кам общения;
* регулируйте его взаимоотношения с детьми.

4. Регулирование ожиданий:

* объясняйте родителям и окружающим, что положи­тельные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;
* объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательно­  
  го отношения.

**Необходимо изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:**

• Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

• Стройте взаимоотношения с ребенком на доверии и взаимопонимании.

• Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.

• Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя».

• Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного).

• Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз.

• Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок.

• Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок.

• Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

**Необходима организация режима дня и места для занятий:**

• Установите четкий распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.

• Чаще показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь.

• Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком заданий.

• Оградите ребенка от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.

• Избегайте по возможности больших скоплений людей.

• Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Необходима специальная поведенческая программа:

• Придумайте гибкую систему вознаграждений (за хорошо выполненное задание) и наказаний (за плохое поведение), используя знаковые обозначения или дневник самоконтроля.

• Не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразнее использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения проступка.

• Чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому ребенок не воспринимает выговоры и наказания, однако чувствителен к поощрениям.

• Составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ.

• Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком.

• Не давайте ребенку поручений, не соответствующих уровню его развития, возрасту и способностям.

• Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время

• Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т. к. это самый трудный этап.

• Не давайте сразу несколько заданий, задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев.

• Объясните ребёнку его проблемы и научите с ними справляться.

• Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

– лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

– запрет на приятную деятельность;

– прием «выключенного времени» (скамья штрафников);

– внеочередное дежурство по кухне и т. п.

• Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (поощрение желательного поведения и игнорирование нежелательного).

• Помните, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции (медико-психолого-педагогической). Успешная реабилитация возможна, если она проводится в возрасте 5–10 лет.

**СИСТЕМА «СКОРОЙ ПОМОЩИ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЁНКОМ**

* Отвлечь от капризов.
* Поддерживать дома чёткий распорядок дня.
* Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
* Задать неожиданный вопрос.
* Отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действия ребёнка)
* Не запрещать действие ребёнка в категоричной форме.
* Не приказывать, а просить (но не заискивать)
* Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас)
* Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном)
* Сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
* Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья)
* Не настаивать на том, чтобы ребенок, во что бы то ни стало, принёс извинения.
* Не читать нотаций (ребёнок всё равно их не слышит)

**ИЗБЕГАТЬ ДВУХ КРАЙНОСТЕЙ**

с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;

с другой стороны, постановки завышенных требований, которые ребёнок не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жёсткостью и наказаниями.

**Рекомендации педагогу при работе с аутичным ребенком:**

* Вступая во взаимодействие с ребенком, нужно адекватно оценивать его реальный «эмоциональный» возраст. Необходимо помнить о том, что он легко пресыщается даже приятными впечатлениями;
* Логика аффективного развития аутичного ребенка в силу тех патологических условий, в которых оно проходит (изначальная слабость тонуса и сверхчувствительность), отражает направленность на создание надежных способов аутостимуляции, повышающих его психический тонус и заглушающих постоянно возникающий дискомфорт, хроническое состояние тревоги и массивные страхи. Поскольку линия механической аутостимуляции выражена сильнее, взрослому необходимо подключаться к ней и постепенно, уже изнутри, наполнять ее новым содержанием эмоционального общения.

Для формирования у детей умений минимизировать свои негативные проявления (агрессию, обидчивость), управлять желаниями и поступками необходимо обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня:

1. Обеспечить рациональную организацию режимных моментов, соблюдение гигиенических требований к образовательной нагрузке (к продолжительности НОД, расписанию образовательной деятельности, чередованию разных по характеру видов деятельности и видов нагрузки в течение недели, оптимальному двигательному режиму).

2. Создать благоприятную среду для каждого воспитанника в системах отношений «ребёнок-ребёнок» и «ребёнок-взрослый», а именно:

* учитывать и принимать индивидуальные особенности детей;
* использовать в группе минимум запретов;
* применять оптимальное количество требований;
* соблюдать чёткость, единство и постоянство требований;
* обеспечить смену видов детской деятельности.

Нашим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих воздействий окружающей среды и поэтому целенаправленная, систематическая работа по формированию у детей поведенческой и эмоционально-волевой сфер способствует выработке у данной категории дошкольников социально приемлемых стилей поведения и реагирования, и, в конечном итоге, повышает успешность их полноценной социализации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети ОНР:** | **Особенности эмоционально-волевой сферы:**   1. ***Повышенная тревожность*** ведёт к замкнутости, робости, нерешительности, неуверенности, тревогам, страхам, несерьёзности, многословию, заторможенности, скованности. Болезненная реакция на замечания и на повышенный тон.   Ребёнок постоянно застревает на чем-либо, избегает ответственности, боится выражать своё мнение и тем более его отстаивать.   1. ***Специфика взаимодействия (нарушения) с окружающими***   коммуникативные нарушения (ограниченная контактность, замедленная включаемость в ситуацию общения, неумение ориентироваться в ней, неумение поддерживать беседу);  недостаточнаясформированность социальных взаимоотношений (неумение соотносить свои устремления с интересами других людей; неумение продуктивно взаимодействовать с членами группы, решающей общую задачу; неумение с уважением относиться к ценностям других людей; неумение получать информацию в общении; неумение выслушать другого, и прийти к общему решению; неумение отстаивать свою точку зрения в общении). |
| **Дети ЗПР:** | **Особенности эмоционально-волевой сферы:**   1. ***Поведенческие реакции (нарушения)***   Инфантилизм, эйфоричность, негативизм, упрямство, манерничанье, фамильярность со взрослыми, протестные реакции, импульсивность, вспыльчивость, преобладание игровых мотивов;  Ребёнок на резкий запрет отвечает отчаянным непослушанием, постоянно противоречит взрослому и настаивает на своём, часто обижается и кричит.  Повышенная тревожность и чувствительность к различного рода препятствиям, их высказывания часто фрагментарны и не упорядочены.  Быстрая утомляемость и неспособность длительному психическому напряжению, крикливость, капризность, чрезмерная подвижность и впечатлительность, синдромы гиперактивности или гипоактивности, аутистический синдром, астенический синдром, склонность к депрессии, страхи.   1. ***Неустойчивость эмоционально-волевой сферы:***   Нестабильность чувств, резкие перепады настроений, эмоциональная напряжённость, непредсказуемость поведения ребёнка, болезненная реакция на замечания и на повышенный тон взрослого.  Низкий эмоциональный интеллект (не слышит себя и других, не контролирует всплески своих эмоций, не умеет спокойно принимать решения в новой нестандартной ситуации)  Нескооординированность эмоциональных процессов. |
| **Дети УО:** | **Особенности эмоционально-волевой сферы:**   1. ***Слабость собственных намерений и побуждений***   Низкий уровень способности соблюдать правила поведения в группе, ребёнок не может заставить себя вести правильно.  Неготовность преодолевать трудности, повышенная тревожность и чувствительность к различного рода препятствиям.  Снижение волевой активности в любом виде произвольной деятельности, вследствие функциональной незрелости лобных долей головного мозга;   1. ***Повышенная истощаемость нервных процессов***   Низкая работоспособность, длительность активного внимания ограничена, отказ от деятельности, негативное отношение ко взрослым, эмоциональные вспышки, «выключение» из пед. процесса (выпадает, уходит в себя).   1. ***Эмоциональные реакции неадекватны источнику, сниженная способность к эмоциональному заражению и подражанию.***   Недостаточная дифференцированность эмоциональных проявлений, косность и однообразие; нестабильность чувств и бедность оттенков; значительная ограниченность диапазона переживаний; крайний характер проявления радости, огорчения и веселья. |

Приложение 1

**Психолого-профилактическая работа с детьми «группы риска» и ОВЗ**

**Упражнение «Колокол»**

*Цель : эмоциональное и мышечное расслабление детей.*

Дети поднимают руки вверх, соединяя их в центре круга в виде колокола. Делают глубокий вдох. На выдохе произносят «Брм», бросая руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

**Упражнение «Волшебные клубочки»**

*Цель: коррекция агрессивности детей*

Педагог показывает детям различного цвета клубочки, объясняя что они помогут им избавиться от гнева. Каждому из участников дается по клубочку. Ученик распускает кончик нитки, чем гнев сильнее, тем кончик длиннее. По команде ученики должны быстро сматать свои клубки с нитками.

**Игра «Мешочек со злостью»**

*Цель: научить детей справляться с отрицательными эмоциями.*

Педагог показывает детям мешочек, объясняя, что он не простой. А волшебный: все плохое. Что накопиться на душе, можно класть именно в него. После этого ставиться обязательное условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек.. После этого мешочек завязывается и отрицательные эмоции остаются в нем.

**Упражнение «Молекула»**

*Цель: снятие эмоционального напряжения детей.*

Дети разбегаются в разные стороны. При слове «молекула», которое произносит ведущий, все собираются в круг, плотно прижимаясь.

**Упражнение «Мыльные пузыри»**

*Цель: научить детей проявлять волевые усилия.*

Дети делятся на пары. Оба игрока должны одновременно надуть щеки, изображая пузыри. Задача каждого участника – попытаться рассмешить своего противника с надутыми щеками. Проигравшим считается тот, кто рассмеялся первым: считается, что его «пузырь» лопнул.

**Ролевая гимнастика**

Педагог предлагает детям:

- улыбнуться, как ласковое солнышко;

- нахмуриться, как осенняя туча;

- изобразить разъяренного льва, готового к прыжку;

- изобразить кота, греющегося под солнечными лучами и тп.

**Упражнение «тарабарский язык»**

*Цель: снятие эмоционального напряжения детей*

Ведущий говорит детям, что сегодня они научатся говорить на иностранном языке – тарабарском. Детям предлагается что-то рассказать или спеть на незнакомом для них и других языке.

**Упражнение «Корабль и ветер»**

*Цель: снятие мышечного напряжения*

Педагог предлагает детям представить парусник, который плывет по морю, но который вдруг неожиданно остановился. Давайте поможем паруснику и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки… А теперь шумно выдохните воздух через рот. Пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Упражнение можно повторить 3 раза.

**Игра «Танец тела»**

*Цель: стимуляция эмоционального напряжения, обучение элементам саморегуляции*

Детям предлагается выполнять различные ритмические движения. Сначала поворачивать голову в разные стороны. Потом добавляются плечи вместе, попеременно. Движения рук, ног.

**Упражнения на развитие самооценки детей:**

**Упражнение «Ласковое имя»**

Дети встают в круг и, передавая игрушку, называют друг друга ласковым именем, например: Сереженька, Танюша и тд.

**Игра «Ах, какой я молодец!»**

Дети движутся по кругу. Педагог называет любые числа. Когда прозвучит число «пять», дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: «Ах, какой я молодец!» и тд.

**Упражнение «Вверх по радуге»**

Педагог предлагает детям сделать глубокий вдох и представить, что они взбираются вверх по радуге вместе с вдохом, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза, после этого дети делятся своими впечатлениями.

**Картотека игр по развитию внимания у детей дошкольного возраста**

**«Вам барыня прислала?»...**

«Вам барыня прислала туалет». «Да» и «нет» не говорите, черный с белым не берите, вы поедите на бал ?»

(Далее диалог. Ведущий «провоцирует»  играющих  говорить слова «да», «нет», «черный», «белый»).

**«В магазине зеркал».**

 Цель: развитие наблюдательности, внимания, памяти. Со­здание положительного эмоционального фона. Формирование чувства уверенности, а также умения подчиняться требовани­ям другого человека.

Описание. [Взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) (а затем ребенок) показывает движе­ния, которые за ним в точности должны повторять все игроки.

Инструкция: «Сейчас я расскажу вам историю про обезь­янку. Представьте себе, что вы попали в магазин, где стоит много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьян­ки в ответ состроили ей точно такие же рожицы. Она погро­зила им кулаком, и ей из зеркал погрозили. Она топнула ногой, и все обезьянки топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения. Начинаем иг­рать. Я буду обезьянкой, а вы — зеркалами».

Примечание. На этапе освоения игры роль обезьянки вы­полняет [взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/). Затем дети получают роль обезьянки. При этом необходимо следить, чтобы со временем каждый ребе­нок мог выполнить  эту  роль. Прекращать игру необходимо на пике интереса детей, не допуская пресыщения, перехода в баловство. Из игры могут выбывать те «зеркала», которые ча­сто ошибаются (это повышает мотивацию к игре).

**«Что слышно?»**

 Цель: развитие слухового внимания.

Оборудование: предметы, издающие знакомые детям зву­ки; ширма.

Описание: Ведущий предлагает детям послушать и за­помнить то, что происходит за дверью или ширмой. Затем он просит рассказать, что они слышали. Побеждает тот, кто больше и точнее определит источники звука.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру «Что слышно?» и узнаем, кто самый внимательный. Нужно в полной тиши­не в течение некоторого времени (засекаю его я) внимательно слушать, что происходит за дверью (ширмой). По окончании данного времени (1—2 минуты) необходимо назвать как мож­но больше услышанных звуков. Чтобы каждому была дана возможность сказать, надо называть услышанные звуки в по­рядке своей очереди. Повторять звуки при назывании нельзя. Победит тот, кто больше всех назовет таких звуков».

Примечание. Можно играть как с группой детей, так и с одним ребенком. Очередность в игре может быть установлена с помощью считалки. Предметы, которые могут быть исполь­зованы для игры: барабан, свисток, деревянные ложки, ме­таллофон, детское пианино, емкости с водой для ее перелива­ния и создания звуков льющейся воды, стеклянные предме­ты и молоточек для стука по стеклу и т.д.

**«Слушай звуки!»**

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: фортепьяно или аудиозапись.

Описание: Каждый ребенок выполняет движения в соот­ветствии с услышанными звуками: низкий звук — стано­вится в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к лево­му плечу), высокий звук — становится в позу «тополя» (пят­ки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру «Слушай зву­ки!» и узнаем, кто из вас внимательно умеет слушать звуки фортепьяно. Есть низкие звуки (прослушивание) и высокие звуки по звучанию (прослушивание). Играть будем так: если вы услышите низкие звуки фортепьяно, то должны будете встать в позу «плакучей ивы» (показ с комментариями). Да­вайте все станем в позу «плакучей ивы». Вот так. Ну а если вы услышите высокие звуки фортепьяно, то должны будете принять позу «тополя» (показ с комментариями). Давайте мы все примем эту позу «тополя». Будьте внимательны! Начина­ем играть».

Примечание. Необходимо чередовать звуки, постепенно увеличивая темп.

**«Узнай по голосу-1».**

Цель: развитие слухового внимания, формирование уме­ния узнавать друг друга по голосу.

Оборудование: платок или повязка для завязывания глаз.

Описание: Стоя по кругу, дети выбирают водящего, кото­рый, находясь в центре круга с завязанными глазами, стара­ется узнать детей по голосу. Угадав игрока по голосу, водя­щий меняется с ним местами.

Инструкция: «Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру «Узнай по голосу». Для этого необходимо встать в круг и выбрать водящего, который с повязкой на глазах будет вни­мательно слушать голоса играющих. Тот, кому я дам знак, произнесет любое слово своим голосом. Водящий должен уга­дать игрока по голосу. Если он угадает игрока, то должен поменяться с ним местами: игрок становится водящим, а во­дящий — игроком. Если же не угадает, то продолжает быть водящим до тех пор, пока не узнает по голосу очередного игрока. Начнем игру».

**«Узнай по голосу-2».**

Цель: развитие слухового внимания.

Оборудование: заранее начерченный на полу большой круг, платок для завязывания глаз.

Описание. Бегая по кругу, дети выполняют команды взрос­лого. Выбранный водящий, стоя спиной к детям, угадывает по голосу того, кто назвал его по имени. В случае угадывания водящий меняется местами с назвавшим его по имени.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в интересную игру. Одного из игроков выберем водящим. По моей команде «По­бежали!» вы будете бегать по площадке. На слова: «Раз, два, три, в круг беги!» — все играющие собираются в круг, а водящий становится спиной к кругу с завязанными глазами и внимательно слушает. Дети, которые стоят в кругу, гово­рят: «Ты загадку отгадай: кто позвал тебя, узнай».

По окончании этих слов тот из вас, кому я дам знак, назо­вет водящего по имени. Водящий должен отгадать, кто его позвал. Если водящий угадает, он меняется местом с назвав­шим его ребенком. Если водящий не узнает голоса, то я пред­ложу ему узнать по голосу другого ребенка».

**«Будь внимателен!»**

Цель: стимулирование внимания, развитие скорости реакции.

Оборудование: магнитофонная или грамзапись С. Проко­фьева «Марш».

 Описание. Каждый ребенок должен выполнять движения, соответственно командам взрослого: «зайчики» — прыгать; «ло­шадки» — ударять «копытом об пол»; «раки» — пятиться; «пти­цы» — бегать, раскинув руки; «аист» — стоять на одной ноге.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. В этой игре нужно быть внимательным. Встаньте по кругу друг за другом..Слушайте внимательно мои слова — команды. Когда я скажу «зайчики», все должны прыгать по кругу, как зайчики. Когда я скажу «лошадки», все должны показать, как лошадки ударяют копы­том. Когда я скажу «раки», все должны показать, как раки пятятся назад. Когда я скажу «птицы», играющие должны превратиться в птиц и бегать по кругу, раскинув руки в сторо­ны, как крылья. Когда я скажу «аист» — все мигом должны превратиться в аистов и стоять на одной ноге. Ну а когда я скажу «дети» — все должны стать детьми. Начинаем играть».

**«Четыре стихии».**

Цель: развитие внимания, координации слухового и двига­тельного анализаторов.

Описание. Играющие сидят по кругу и выполняют дви­жения в соответствии со словами:  «земля»  — руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» — поднять руки   вверх, «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проиг­равшим.

Инструкция: «Для этой игры необходимо сесть по кругу и внимательно послушать. Если я скажу 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 локтевых сус­тавах. Кто ошибается — считается проигравшим».

**«Испорченный телефон».**

Цель: развитие слухового внимания.

Описание. Дети сидят в ряд или по кругу. Ведущий про­износит тихо (на ухо) рядом сидящему игроку какое-либо слово, тот передает его следующему и т.д. Слово должно дой­ти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последне­го: «Какое ты услышал слово?» Если тот скажет слово, пред­ложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, водящий спрашивает всех по очереди (начиная с после­днего), какое они услышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон». «Провинившийся» занимает место последнего игрока.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в «Испорченный теле­фон». Сядьте по кругу на ковер так, чтобы вам было удобно. Первый игрок сообщает тихо на ухо сидящему рядом игроку какое-либо слово. Игрок, узнавший от ведущего слово, пере­дает это услышанное слово (тихо на ухо) следующему игроку. Слово, словно по проводам телефона, должно дойти до после­днего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?» Тот называет его. Если слово совпадает с тем, которое придумал и назвал ведущий, значит, телефон исправен. Если не совпадает, то телефон испорчен. В этом случае по очереди, начиная с конца ряда, каждый должен назвать услышанное им слово. Так узнают, какой игрок на­путал — «испортил телефон». «Провинившийся» игрок за­нимает место последнего. Давайте поиграем».

**«Зеваки».**

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: бубен, проигрыватель для музыкального со­провождения (Э. Жак-Далькроз «Марш»).

Описание: Держась за руки и двигаясь по кругу под му­зыку, дети по сигналу взрослого делают четыре хлопка и ме­няют направление. За неправильное выполнение сигнала уда­ляют из игры.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. Возьмитесь за руки и пойдемте под музыку по кругу. Слушайте сигнал (взрослый бьет в бубен). Услышав сигнал, нужно остановиться, хлоп­нуть в ладоши 4 раза и, повернувшись кругом (в противопо­ложную сторону), продолжить движение. Совершивший ошиб­ку — «зевака» выходит из игры. Когда все «зеваки» выйдут из игры, останутся самые внимательные — они победители».

**«Найди игрушку».**

Цель: развитие устойчивости и объема внимания.

Оборудование: игрушки или предметы, заранее расстав­ленные по комнате.

Описание. Взрослый описывает какую-либо игрушку, на­ходящуюся в комнате, не называя ее. Дети могут задавать уточняющие вопросы. Затем их просят найти предмет, о ко­тором шла речь.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру «Найди игруш­ку». Будьте внимательны. Я буду описывать какой-нибудь предмет. Можно задавать мне уточняющие вопросы о внеш­нем виде предмета, о его местоположении, о его качествах, о его значении. Например, я говорю: «Этот предмет круглой формы, красного цвета, лежит на полочке». Петя задает воп­рос: «Он большой или маленький?» Я отвечаю: «Он малень­кий». Лена задает вопрос: «Его можно есть?» Я отвечаю: «Он несъедобный, но им можно играть». Оля отвечает: «Мяч». Я говорю: «Правильно». Начинаем играть».

**«Слушай хлопки».**

Цель: развитие произвольного внимания.

Описание. Движущиеся по кругу дети принимают позы в за­висимости от команды ведущего: один хлопок — принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны); два хлопка — позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки в стороны, руки между ногами на полу); три хлопка — возобновить ходьбу.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в интересную игру  «Слу­шай хлопки!». Все играющие должны будут идти по кругу друг за другом и внимательно слушать мои команды. Когда я хлопну в ладоши один раз, все должны остановиться и при­нять позу «аиста» (показ позы). Если я хлопну в ладоши два раза, все должны остановиться и принять позу «лягушки» (по­каз). Когда я хлопну в ладоши три раза, нужно возобновить ходьбу друг за другом по кругу. Начинаем играть».

**«Кто летает?»**

Цель: формирование внимания, развитие умения выделять главные, существенные признаки предметов.

Оборудование: список названий предметов.

Описание. Ребенок должен отвечать и выполнять движе­ния в соответствии со словами взрослого.

Инструкция: «Внимание! Сейчас мы выясним, кто (что) может летать, а кто (что) не может. Я буду спрашивать, а вы сразу отвечайте. Если назову что-нибудь или кого-либо, спо­собного летать, например стрекозу, отвечайте: «Летает» — и показывайте, как она это делает, — разведите руки в стороны, как крылья. Если я вас спрошу: «Поросенок летает?», молчи­те и не поднимайте руки».

Примечание. Список: орел, змея, диван, бабочка, майский жук, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воро­бей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стол, собака, вертолет,

ковер...

Игра может проводиться как с одним ребенком, так и с группой детей.

**«По новым местам».**

Цель: формирование моторно-двигательного внимания, раз­витие скорости движений. Оборудование: заранее обозначенные кружки для каждо­го ребенка.

Описание: Каждый ребенок по команде взрослого меняет свой кружок, свое место — разбегается «по новым местам», оказываясь в новом кружке.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру «По новым ме­стам». Каждый из вас должен встать в кружок-домик. Когда я скажу: «На прогулку!», все за мной друг за другом начнут «гулять». Но когда я скажу: «По новым местам!», все долж­ны найти себе новый кружок-домик. Кто займет новый до­мик последним — считается проигравшим. Начинаем игру».

Примечание. Ходить «на прогулку» можно под музыкаль­ное сопровождение или песню.

**Картотека игр на развитие мышления, памяти, внимания, речи**

* ***Упражнение на развитие наблюдательности.***

*Предложите ребенку игру: "Внимательно осмотри комнату и найди предметы, в которых есть круг, окружность". Ребенок называет предметы: часы, основание карандаша, выключатель, ваза, столик и еще многое другое.*

*Проведите эту игру в соревновательной форме: "Кто больше назовет таких предметов?"*

*Покажите ребенку картинки, на которых нарисованы разные предметы, и попросите назвать все эти предметы, которые как бы "спрятаны".*

* ***Игра " Упражнения для развития мышления "***

*Цель: закончить предложение одним из слов, данных в скобках, и повторить полученную фразу целиком.*

* *Моряк увидел далекий остров, так взял в руки (лупу, бинокль, очки).*
* *Маша уколола спицей палец, так как не умела (стирать, вязать, шить).*
* *Рабочие не могли поднять пианино в квартиру, так как лестница в подъезде была (старая, грязная, узкая).*
* *Машина не смогла двигаться дальше, так как у неё сломалось (зеркало, багажник, руль).*
* *Вода в банке поднялась, потому что мальчик бросил в неё (прутик, камни, крошки).*
* *Катя отдёрнула руку, потому что взялась за горячую (металлическую, деревянную, пластмассовую) ручку сковородки.*
* ***Игра " Упражнения для развития мышления "***

*Цель: выбрать из 3-х объектов один лишний, с учётом выделенного признака, и подробно объяснить свой выбор.*

* *Цвет:*

*Цыплёнок, лимон, василёк.*

*Огурец, морковь, трава.*

*Халат врача, помидор, снег.*

* *Форма:*

*Телевизор, книга, колесо.*

*Косынка, арбуз, палатка.*

* *Величина:*

*Бегемот, муравей, слон.*

*Дом, карандаш, ложка.*

* *Материал:*

*Банка, кастрюля, стакан.*

*Альбом, тетрадь, ручка.*

* *Вкус:*

*Конфета, картошка, варенье.*

*Торт, селёдка, мороженое.*

* *Вес:*

*Вата, гиря, штанга.*

*Мясорубка, перышко, гантели.*

* ***Игра " Упражнения для развития мышления "***

*Цель: К указанному подобрать слово, которое будет логически с ним связано (как в предыдущей паре), и подробно объяснить свой выбор.*

*Пример: стрелка – часы, колесо - ? Стрелка – это часть часов, значит к слову «колесо» я подберу слово «машина», потому что колесо – часть машины. Вместо машины можно назвать и другие слова: тачка, велосипед, коляска. У всех этих предметов есть колесо.*

* *Стрелка – часы, колесо –*
* *Колесо – круг, ковёр –*
* *Белка – дупло, медведь –*
* *Кофта – шерсть, шуба –*
* *Магазин – продавец, больница –*
* *Рыба - река, птица –*
* *Ваза – стекло, кастрюля-*
* *Молоко – масло, мясо –*
* *Коза – капуста, белка –*
* *Лошадь – сено, кошка –*
* *Чай – печенье, суп –*
* *Стул – спинка, корабль –*
* *Ракета – космос, самолёт –*
* *День – обед, вечер –*
* *Инструмент – работа, кукла –*
* *Охотник – ружьё, рыбак –*
* *Слово – буква, дом –*
* *Ногти – ножницы, борода –*
* *Дождь – сырость, жара –*
* *Лес – деревья, поле –*
* *Лиса – хитрость, заяц –*
* *Палец – кольцо, ухо –*
* *Лимон – кислота, конфета –*
* *Школа – ученик, больница –*
* *Вулкан – извержение, река –*
* *Задача – решение, вопрос –*
* *Писатель – книга, скульптор –*
* *Море – капля, толпа –*
* *Автомобиль – дорога, поезд –*
* *Поезд – станция, самолёт –*
* *Цветок – бутон, листок –*

**Упражнение на развитие гибкости ума и словарного запаса.**

Предложите ребенку назвать как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие.

1) Назови слова, обозначающие деревья (береза, сосна, ель, кедр, рябина...).

2) Назови слова, относящиеся к спорту (футбол, хоккей...).

3) Назови слова, обозначающие зверей.

4) Назови слова, обозначающие домашних животных.

5) Назови слова, обозначающие наземный транспорт.

6) Назови слова, обозначающие воздушный транспорт.

7) Назови слова, обозначающие водный транспорт.

8) Назови слова, обозначающие овощи.

9) Назови слова, обозначающие фрукты.

***Предложите ребенку игру:*** *"Я буду говорить слово, ты тоже говори, но только наоборот, например: большой - маленький". Можно использовать следующие пары слов:*

*веселый - грустный*

*быстрый - медленный*

*красивый - безобразный*

*пустой - полный*

*худой - толстый*

*умный - глупый*

*трудолюбивый - ленивый*

*тяжелый - легкий*

*трусливый - храбрый*

*белый - черный*

*твердый - мягкий*

*шершавый - гладкий*

*и т. д.*

*Эта игра способствует расширению кругозора и сообразительности ребенка.*

***Игра "Бывает - не бывает".***

*Называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если - нет, то мяч ловить не нужно.*

*Например, вы говорите: "Кошка варит кашу", и бросаете ребенку мяч. Он не ловит его. Затем сам ребенок придумывает что-нибудь и бросает мяч вам. И так далее.*

*Ситуации можно предлагать разные:*

*Папа ушел на работу.*

*Поезд летит по небу.*

*Кошка хочет есть.*

*Человек вьет гнездо.*

*Почтальон принес письмо.*

*Зайчик пошел в школу.*

*Яблоко соленое.*

*Бегемот залез на дерево.*

*Шапочка резиновая.*

*Дом пошел гулять.*

*Туфли стеклянные.*

*На березе выросли шишки.*

*Волк бродит по лесу.*

*Волк сидит на дереве.*

*В кастрюле варится чашка.*

*Кошка гуляет по крыше.*

*Собака гуляет по крыше.*

*Лодка плывет по небу.*

*Девочка рисует домик.*

*Домик рисует девочку.*

*Ночью светит солнце.*

*Зимой идет снег.*

*Зимой гремит гром.*

*Рыба поет песни.*

*Корова жует траву.*

*Мальчик виляет хвостом.*

*Хвост бежит за собакой.*

*Кошка бежит за мышкой.*

*Петух играет на скрипке.*

*Ветер качает деревья.*

*Деревья водят хоровод.*

*Писатели пишут книги.*

*Строитель строит дом.*

*Водитель ведет троллейбус.*

**Упражнение «Ладошки»**

Упражнение на развитие устойчивости внимания.

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

**Упражнение «Найди отличие».**

Все ребята с удовольствием любят рассматривать картинки. Можно сочетать полезное с приятным. Предложите малышу взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома (или два котенка, или две рыбки). На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Пусть малыш постарается обнаружить различия. Можно еще подобрать несколько картинок с нелепым содержанием и попросить ребенка найти несоответствия.

**Игра "Маленький жук".**

«Сейчас мы будем играть в такую игру. Видишь, перед тобой поле, расчерченное на клеточки. По этому полю ползает жук. Жук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать тебе ходы, а ты будешь передвигать по полю жука в нужном направлении. Делай это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!  
Внимание? Начали. Одна клеточка вверх, одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Покажи, где остановился жук». (Если ребенок затрудняется выполнять задание мысленно, то сначала можно позволить ему показывать пальчиком каждое движение жука, или изготовить жука и двигать его по полю. Важно, чтобы в результате ребенок научился мысленно ориентироваться в клеточном поле). Задания для жука можно придумать самые разные. Когда поле из 16 клеток будет освоено, переходите к движению по полю из 25, 36 клеток, усложняйте задания ходами: 2 клетки наискосок вправо-вниз, 3 клетки влево и т.д.

**Упражнение "Выполни по образцу" (тренировка концентрации внимания).**

Упражнение включает в себя задание на прорисовку достаточно сложных, но повторяющихся узоров. Каждый из узоров требует повышенного внимания ребенка, т.к. требует от него выполнения нескольких последовательных действий:  
а) анализ каждого элемента узора;  
б) правильное воспроизведение каждого элемента;

При выполнении подобного рода заданий важно не только, насколько точно ребенок воспроизводит образец (концентрация внимания), но и как долго он может работать без ошибок. Поэтому каждый раз старайтесь понемногу увеличивать время выполнения одного узора. Для начала достаточно 5 мин.

**Игры для гиперактивных детей**

**"Найди отличие"** (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**“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 условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина

**“Говори!”** (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: 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 потренируемся: “Какое сейчас время года?”

**“Кричалки—шепталки—молчалки”** (Шевцова И.В.)

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

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”.

**“Гвалт”** (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**"Морские волны"** (Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

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

По сигналу педагога “Штиль” все дети в классе “замирают”. По сигналу “Волны” дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит 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, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой “Штиль”.

**“Ласковые лапки”**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: “зверек” будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**“Броуновское движение”**

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети стают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим 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 дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

**“Передай мяч”**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**“Запрещенное движение”**

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры “пять’. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**Игры с агрессивными детьми**

(Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми)

***Подвижные игры***

**“Обзывалки”** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты, ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: “ А ты, .... солнышко!” Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**“Два барана”** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки “Бе-е-е”. Необходимо соблюдать “технику безопасности”, внимательно следить, чтобы “бараны” не расшибли себе лбы.

**“Тух-тиби-дух”** (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

“Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**“Попроси игрушку” — вербальный вариант** (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:” Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**“Попроси игрушку” — невербальный вариант** (Карпова Е. В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: “Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?”, “Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?” Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**“Прогулка с компасом”** (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый (“турист”) и ведущий (“компас”). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**“Зайчики”** (Бордиер Г. Л. и др., 1993)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: “Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения”. Кроме упражнения “Зайчики” рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе “Как играть с тревожными детьми”.

**“Я вижу...”**( Карпова Е.В., Лютова Е.К.. 1999)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: “ Я вижу...” Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

**“Толкалки”** (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**“Жужа”** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

“Жужа” сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. “Жужа” терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет “Жужей”. Взрослый должен следить, чтобы “дразнилки” не были слишком обидными.

**“Рубка дров”** (Фопель К., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры. Скажите следующее: “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: “Ха!”” Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**“Головомяч”** (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: “Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате”. Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

**“Аэробус”** (Фопель К., 1998)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по “команде” дает уверенность и спокойствие. “Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу “летать”. Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет “три” они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля... Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит “полет” по кругу и снова медленно “приземлится” на ковер”. Когда Аэробус “летит”, ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно “запускать” два Аэробуса одновременно.

**“Бумажные мячики”** (Фопель К., 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. “Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: “Приготовились! Внимание! Начали!” Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду “Стоп!”, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию”. Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

**“Дракон”** (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — “голова”, последний — “хвост”. “Голова” должна дотянуться до “хвоста” и дотронуться до него. “Тело” дракона неразрывно. Как только “голова” схватила “хвост”, она становится “хвостом”. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**Упражнения и игры для развития тонкой моторики пальцев рук**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Комплекс № 1 (гимнастический).*** | |
| *1. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/3ae59ee0.png |
| *2. Руку плотно положить на стол ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/cba0390d.png |
| *3. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний - к указательному.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/3e9f01ab.png |
| *4. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой. Затем - двумя руками одновременно.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/2ec3225c.png |
| *6. Положить руки ладонями вверх. Ребенок поднимает по одному пальцы сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это упражнение в обратном порядке.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/453bf62f.png |
| *7. Ладони лежат на столе. Ребенок поочередно поднимает пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца.* |  |
| *8. Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальцами. Сгибает и разгибает эти пальцы.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/5e0c2313.png |
| *9. Положите на стол десять - пятнадцать карандашей или палочек. Ребенок одной рукой пытается собрать все карандаши (палочки). При этом нельзя помогать другой рукой и надо стараться брать карандаши по одному. Вместо карандашей предложите ребенку собрать пуговицы, горошинки и другие мелкие детали.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/b29ef371.png |
| *10. Ребенок зажимает карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняет движения так, что сначала сверху оказывается средний палец, а потом указательный.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/443bfa18.png |
| *11. Дайте ребенку два небольших шарика или два грецких ореха и попросите его покатать их между ладонями (пальцы прямые) в одну и другую стороны.* |  |
| *А теперь пусть ребенок попробует их перекатывать пальцами одной руки, вращая то в одну, то в другую сторону.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/1e6e9ba3.png |
| *12. Покажите ребенку такое упражнение: быстро касаться кончиками пальцев большого пальца. В одну сторону, начиная с мизинца, и в другую сторону - с указательного пальца. На одной руке, на другой, на обеих сразу.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/3dc1ecc3.png |
| *13. Ребенок повторяет за вами различные движения пальцев:* | |
| *а) руки поднять вверх, пальцы выпрямить, перекрестить указательный и средний пальцы;* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/980af3d1.png |
| *б) а теперь перекрещиваются безымянный палец и мизинец;* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/69271199.png |
| *в) делаете колечки: из указательного и большого, из среднего и большого и т. д.;* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/ca5683c0.png |
| *г) называете любое число от 1 до 10, а ребенок быстро "выбрасывает" соответствующее количество пальцев.* |  |
| *14. Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой - средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/5a140808.png |
| ***Комплекс № 2 (рисуночный).*** | |
| *Попросите ребенка найти в каждой картинке рисунок, похожий на образец, и как можно аккуратнее обвести контур похожего рисунка, не отрывая карандаш от бумаги.* | |
| *Образец:* | *Задание:* |
|  | http://gigabaza.ru/images/48/94016/5b4ced0f.png |
| ***Комплекс № 3 (Игры для развития тонкой моторики пальцев рук)*** | |
| ***Игра "Гребешок".*** | |
| *Пальцы сцепить в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы левой руки встают, как петушиный гребень.*  *Затем на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой - и в петушиный гребешок превращаются пальцы правой руки.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/923d16fe.png |
| ***Игра "Кошка выпускает коготки".*** | |
| *Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони.*  *Затем быстро выпрямить и растопырить пальцы.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/11b0c66a.png |
| ***Игра "Лесенка".*** | |
| *Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки - готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него - указательный левый - еще две ступеньки готовы.*  *Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы - последние. Вот и построена лестница.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/bb552f77.png |
| ***Игра "Бег".*** | |
| *Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные пальцы прижаты к ладони. Переставляя пальцами, человечек бежит к противоположному краю стола.*  *То же упражнение для указательного и безымянного пальцев.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/3ffdd19c.png |
| ***Игра "Быстрое вращение".*** | |
| *Сцепить пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы). Большими пальцами делать вращательные движения друг вокруг друга, все быстрее и быстрее.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/343ec51e.png |
| ***Игра "Колечки".*** | |
| *Кончик мизинца положить на кончик большого пальца - это маленькое колечко. Затем новое колечко: соприкасаются кончики безымянного и большого пальцев; среднего и большого и наконец - указательного и большого - это большое колечко. Все повторить на другой руке.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/bb03a8c8.png |
| ***Игра "Бумага, ножницы, камень".*** | |
| *Играете вместе с ребенком. В такт словам "бумага, ножницы, камень" встряхиваете сжатыми в кулак руками.*  *То же самое делает ребенок. Затем вы останавливаетесь на одном из трех слов: если это слово "бумага", то следует выпрямить пальцы (они плотно прижаты друг к другу), если это слово "камень", то рука сжимается в кулак, если слово "ножницы", то все пальцы прижаты к ладони, а указательный и средний выпрямлены и раздвинуты, как ножницы.* | *бумага камень ножницы*  http://gigabaza.ru/images/48/94016/1e89befa.png  *Когда ребенок освоит эту игру, поменяйтесь с ним ролями.* |
| ***Игра "Солнце, заборчик, камешки".*** | |
| *Руки поднять вверх, пальцы обеих рук выпрямлены и широко разведены - это "солнышко".*  *Теперь пальцы плотно прижать друг к другу и выпрямить - это "заборчик".*  *Обе руки сжать в кулаки - это "камешки".*  *По вашей команде: "Солнышко", "Заборчик", "Камешки" ребенок (группа детей) показывает пальчиками: солнышко с растопыренными пальчиками, заборчик с прямыми пальчиками или камешки - кулачки. Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее. Чтобы выполнить это задание, ребенок должен быть чрезвычайно внимательным.*  *По мере освоения ребенком упражнения вносите более сложные элементы: изменяйте последовательность, скорость произнесения слов-команд.* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/cfe8b3c7.png |
| ***Игра "Замок".*** | |
| *На двери висит замок (пальцы рук переплетаются, сцепляясь в замок)*  *Кто открыть его бы смог?*  *Потянули, (локти расходятся в стороны, пальцы остаются переплетенными* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/f974971a.png |
| *Покрутили, (кисти рук крутятся в разные стороны, не расцепляя пальцев)*  *Постучали (постукивают друг о друга основания ладоней)*  *И открыли! (пальцы распрямляются, руки расходятся в разные стороны).* | http://gigabaza.ru/images/48/94016/b4944f27.png |
| ***Игра со спичками.*** | |
| *Укладываете четыре спички (две спички параллельно друг другу, сверху две спички перпендикулярно им) так, чтобы получился квадрат. Ребенок подключается к игре и тоже осторожно накладывает сверху свои спички. Так колодец постепенно растет.* | |

Приложение 2

Рекомендации для воспитателей «Основные стратегии психолого-педагогической помощи непопулярным детям»

* Переориентация недоброжелательного отношения к нему детей, изменение социальных установок и выработка системы положительных оценок. Научить детей видеть в сверстнике достойного партнёра, радоваться успехам других, восхищаться личными качествами детей, развивать социально-перцептивные качества: рефлексию, эмпатию, идентификацию.
* Важно переориентировать самовосприятие самого ребёнка: вызвать интерес к своему внешнему виду, личным достоинствам. Поэтому первостепенное значение здесь имеет активно-положительное отношение педагога к детям, который обнаруживает и демонстрирует самому ребёнку его положительные качества.
* Внимание педагога направлять на внутренние переживания ребёнка, использование эмоционального комментария взрослым всего происходящего, что поможет ребёнку эмоционально откликнуться на происходящее. Предложить ребёнку самому стать комментатором наблюдаемых игр сверстников, их споров, конфликтов.
* Чтение художественной литературы, рассматривание картинок, где отмечаются с помощью вопросов взрослого особенности проявлений человеческих взаимоотношений, способы взаимодействия людей. Таким образом, косвенно приобретает опыт коммуникативной деятельности. Включать ребёнка в условия реального общения с наиболее доброжелательными детьми, поддерживая все попытки общаться.
* Создать ситуацию успеха для детей и сделать их заметными для сверстников.
* Обогащение представлений детей о собственно игровой деятельности: привлечение внимания к сюжетам игр, содержанию игровых действий, последовательности, к игровым умениям сверстников, их весёлому жизнерадостному настроению. Обучение детей реализации игровых замыслов, выполнению игровых действий( вначале в игре-занятии с воспитателем), формирование умения сосредотачиваться на своей роли, использовать по назначению игрушки, стимулирование ребёнка к придумыванию собственной игры. Необходимо научить детей понимать замысел товарища, рассккзывать о своём, планировать совместную игру, определять последовательность действий.
* Предложить ребёнку ведущую роль в игре, но при этом он должен быть точно осведомлён взрослым о функции его роли и вытекающих правилах, о главной и промежуточной целях совмесной игры.
* Расширять контакты детей, выявляя партнёров со схожими интересами.
* Включение дошкольников в различные виды социально полезной деятельности при одновременном формировании положительного отношения к ней и закреплении положительных переживаний, связанных с успехом в деле на общую пользу. Мотивация: помощь другу, помощь своей группе, судья конфликта. Главное, чтобы ребёнок реально проявил социально значимое качество.
* Общественное мнение детской группы.
* Обеспечение ребёнку возможности зрительного восприятия непривлекательности норм поведения отрицательных персонажей литературных произведений, мультфильмов. Упражнять ребёнка в применении этических ценных норм взаимоотношений, научить его использовать приемлемые в обществе способы разрешения конфликтов.
* Приём моделирования совместной деятельности, где ребёнку предоставляется возможность быть режиссёром и строить, например, систему взаимоотношений героев сказки.
* Утешение, сочувствие помогает ребёнку избавиться от чувства вины, гнева, смущения, беззащитности.

Приложение 3

**Рекомендации педагога – психолога**

**по обучению дошкольников релаксации**

Обучение дошкольников релаксации проводится в несколько этапов.

**I этап** – пропедевтический.

Ребенка необходимо научить полностью расслабляться. При этом широко используется показ и тактильная помощь. (Например, упражнения: «Роняем руки», «Трясем кистями», «Стряхиваем воду с пальцев», «Мельница» и др.) Необходимо улавливать точную локализацию ощущений. (Педагог-психолог должен взять руку ребёнка, встряхнуть её, погладить спинку, определяя, где напряжение.) На каждом занятии разучивается не более одного упражнения. Обучение можно осуществлять как индивидуально, так и с подгруппой детей (2-3 человека).

**II этап** – обучающий.

Ребенка необходимо научить отличать мышечное напряжение от расслабления мышц, чувствовать разницу между этими двумя состояниями без фиксации внимания на дыхании (игры c шишками, песком, «Кулачки», «Пружинки», «Шарик» и др.).

**III этап** – обучение мышечному расслаблению с фиксацией внимания на дыхании.

После того как ребенок научился выполнять отдельные упражнения, направленные на расслабление мышц рук, ног, туловища, шеи, лица, из данных упражнений можно составить тренаж и проводить с подгруппой детей (5 – 6 человек) без использования формул самовнушения – это и будет **IV этап.**

**V этап –** введение «формул самовнушения», обучение детей навыкам проговаривания их про себя (с шестилетнего возраста).

При составлении комплексов для релаксации дошкольников необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у них хорошо развито воображение и превалирует наглядно – образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер.

Важно учитывать и возрастные особенности. Детям 5 – 7 лет гораздо легче расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме.

При релаксации желательно использовать тихую мелодичную музыку, которая поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если определенная мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм ребенка сам настраивается на ее восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки. Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать ряд правил.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. При выполнении упражнений используются различные позы: лежа, сидя и даже стоя.
4. Во время выполнения упражнений на релаксацию нужно учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.
5. При проведении релаксации целесообразно использовать комплекс определенных приемов: контраст напряжения, контролируемое дыхание и самовнушение.
6. Нельзя в спешке заканчивать релаксацию.
7. Необходимо внимательно следить за самочувствием и состоянием детей после релаксации: если взрослый замечает, что ребенок испытывает страх, повышенную возбужденность, напряжен, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия. Причины возникновения такого поведения могут быть разными: неверно понятые и, следовательно, неправильно выполненные упражнения; неадекватность психики ребенка, которая не позволяет ему заниматься релаксацией в группе.

При релаксации целесообразно использовать следующие музыкальные произведения, как «Сладкие грезы» П.И Чайковского, «Грустный вальс» Я. Сибелиуса, «Фантазия - экспромт» Ф. Шопена, «Аве - Мария» Ф. Шуберта, «Лунная соната» Л. Бетховена и др.

При переутомлении и нервном истощении рекомендуются такие произведения, как «Утро» Э. Грига, «Полонез» М.К. Огинского.

При угнетенном, меланхолическом настроении можно использовать такие произведения как «К радости» Л. Бетховена, «Аве - Мария» Ф. Шуберта. При выраженной раздражительности, гневливости – «Хор пилигримов» Р. Вагнера, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского; при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» П.И. Чайковского, «Лунный свет» К. Дебюсси, «Грезы» Р. Шумана.

***Дополнительные упражнения на релаксацию  
при работе с детьми старшего дошкольного возраста***

• **Ноги**

Подними левую ногу, поверни ее носком к себе и напряги ее. Отметь места, где чувствуешь максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабь ногу и опускай ее, пока стопа не окажется на полу. Убедись, что нога полностью расслаблена. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с правой ногой.

• **Живот**

Напряги живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь живот. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

• **Спина**

Наклонись вперед. Отведи локти максимально назад и попробуй свести лопатки. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься, выпрямись в кресле и вытяни руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

• **Грудная клетка**

Напряги грудную клетку. Попытайся сжать ее. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь грудь. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

• **Руки**

Выпрями правую руку, сожми кулак и напряги руку от плеча до кисти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Обрати внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабляй руку начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях. Повтори упражнение с левой рукой.

• **Ниже пояса**

Напряги нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Ты должен почувствовать, как будто слегка приподнялся над креслом. Ты можешь заметить, что твои ноги тоже немного напряглись. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабься в кресле. Заметь и запомни разницу в мышечных ощущениях.

• **Шея**

Напряги шею. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабь шею. Заметь, как чувствуют себя расслабляющие мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

• **Лоб**

Наморщи лоб. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь лоб и особо внимательно следи за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабившиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

• **Глаза**

Очень плотно закрой глаза. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Твои глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь мышцы глаз, медленно открывая их. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

• **Нос**

Наморщи нос. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабь нос, сняв все напряжение. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабившиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

• **Улыбка**

Широко улыбнись. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабь лицо. Понаблюдай несколько секунд, как чувствуют себя расслабившиеся мышцы, затем расслабь их полностью.

• **Язык**

Крепко прижми язык к небу. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно расслабь эти мышцы, опуская язык вниз. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

• **Челюсти**

Напряги челюсти. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Медленно разожми челюсти и отметь ощущение освобождения. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

• **Губы**

Подожми губы. Отметь места, где ты чувствуешь максимальное напряжение. Обрати особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметь, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабь их полностью. Отметь разницу в мышечных ощущениях.

Приложение 4

**Комплекс психомоторного развития дошкольников (А. В. Семенович)**

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех стадий:

1. Вдох: распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

- наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

- приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2. Пауза.

3. Выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

- опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4. Пауза.

Следующий этап в освоении дыхательных упражнений — соединение дыхания и движения. Рассмотрим несколько упражнений такого типа (выполняются 3-5 раз).

• Исходное положение (И. п.) — сесть на пол, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

• И. п. то же, либо сесть на колени и на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивайте руки большими пальцами вверх, с выдохом — вниз.

• И. п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднимите левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом — левая кисть вниз, правая вверх.

• И. п. то же. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом для закрывания правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрывания левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал

• Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (с интервалом около 1 секунды, 5-10 хлопков), таким образом, что местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони.

• То же самое, но места соприкосновения — внешние стороны запястья.

• Руки вытянуты вперед, ладони сжаты в кулаки; резкие хлопки выполняются кулаками сначала ориентированными тыльной поверхностью вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

• Самомассаж головы: пальцы рук слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги пальцев плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж головы производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

• Самомассаж ушных раковин: растираем ладонями уши, как будто они замерзли; разминаем уши три раза сверху вниз; возвратно-поступательными движениями уши растираются в горизонтальной плоскости .

Движение глаз запускает работу мозга:

1. Голова не двигается, глаза – влево, вправо.(10 раз, 3-5 повторений)

2. Глаза влево, вправо, добавляется движение языка в противоположном направлении от глаз.

Релаксация: Лечь на спину, раскинуть руки, ноги, глаза закрыть. Представить, что лежим на облаке, на мягком, теплом, облако слегка покачивается влево, вправо…Поднять руки и ноги и потрясти одновременно и руками и ногами.. Глаза открыть, медленно сесть, затем медленно встать.