

«Угадай эмоцию» (для детей 4 – 10 лет)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идёт речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребёнку пример. Сперва играйте вдвоём. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют её и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

«Живая иллюстрация»

(для детей 5 – 10 лет)

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У неё очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребёнка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше – «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребёнка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Ваша задача в данном случае – психокоррекция, а не установление справедливости.

«Изобрази животное» (для детей 4 – 10 лет)

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во – первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во – вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10 – 15 % информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе.

**«Где мы были – мы не скажем,
а что делали - покажем»
(для детей 5 – 10 лет)**

Задача этой распространённой детской игры – без слов показать какое – либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Дна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

«Пантомимические сценки» (для детей 5 – 10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребёнок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают её пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например: - Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

1. Ребёнок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он съёт кусочек фруктов в рот и кривится – оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребёнком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше). 2. Драчун замахивается на другого

ребёнка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и даёт ему сдачи. Драчун плачет. 3. Ребёнок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом всё – таки подходит и знакомится (без слов, только жестами). 4. Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Страхивает ползающих по ноге муравьёв. Ой! Муравей укусил её. Больно! (Можно предложить ребёнку самому продолжить эту историю).

«Разговор с глухой бабушкой»

(вариант игры, предложенной М.И. Чистяковой
для детей 4 – 10 лет)

Ребёнок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырёхлетнему малышу достаточно просто сказать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто – то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Всё зависит от вашей коллективной фантазии.

«Через стекло»
(игра, предложенная Н. Кухтиной;
для детей 6 – 10 лет)

Представьте себе, что вы общаетесь с кем – то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое – либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдём купаться, вода сегодня тёплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

«РАЗЛИЧНАЯ ПОХОДКА»

(упражнение, предложенное

В. Леви; для детей 7 – 10 лет)

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,
- глубокий старик,
- пьяный,
- лев,
- горилла,
- артист на сцене.

(Разумеется, вариантов может быть намного больше).

«ЦАРЕВНА – НЕСМЕЯНА»

(для детей 6 – 10 лет)

Один игрок изображает царевну – Несмеяну, а остальные, как умеют, пытаются его рассмешить (можно пантомимой, а можно и словесно). Тот, кому это удастся, сам становится царевной.

«ЗООПАРК»

(для детей 7 – 12 лет)

Надо стараться, чтобы в этой игре было как можно больше выдумки и юмора. Хорошо бы привлечь к ней ещё кого –нибудь из взрослых. Взрослые будут посетителями в зоопарке, ведущий (ребёнок) – экскурсоводом, а остальные дети должны изображать животных. Надо дать ребятам время на подготовку. Пусть придумают, кто кого будет изображать, и договорятся с «экскурсоводом», который постарается подготовить какие – то смешные пояснения. Взрослые должны подбадривать ребят шутками и одобрительными замечаниями, а когда игра будет окончена, отметить особенно удачные выступления.

«ФАНТЫ»

(для детей 6 – 14 лет)

Эта игра, особенно популярная до революции, неизменно вызывает у детей восторг. Фанты можно придумывать всем вместе, а можно оставить это на усмотрение взрослых. Главное, постараться, чтобы в зданиях было как можно больше юмора и чтобы они были детям по силам. Стеснительному ребёнку при малейшем затруднении надо помогать, ни в коем случае не укоряя его робость, а то весёлая игра станет для него ещё одним источником мучительных переживаний.

Кроме обычных просьб прочитать стихотворение, спеть песенку, прокукарекать, похрюкать и рассказать анекдот, в записках, которые играющие выуживают из шапки, могут содержаться просьбы изобразить:

- обезьяну,
- льва,
- ёжика или дикобраза (не только пантомимой, можно придумать себе шуточный костюм),
- павлина,
- ворону,
- дятла,
- Бабку – Ёжку,
- пьяницу,
- хулигана,
- дряхлого старичка,
- маленького капризного ребёнка,
- сварливую рыночную торговку,
- рассержённую маму,
- грозного папу,
- пирата,
- мага,
- лунатика,
- первобытного человека.

«НАРИСОВАТЬ ФИГУРУ»
(предложена В.Петрусинским,
можно приспособить для детей 6 – 12 лет)

Играть нужно минимум вчетвером: двое детей и двое взрослых. Надо разбиться на пары (один взрослый, один ребёнок). Лучше, конечно, чтобы дети оказались в паре с чужими родителями, но сразу на столь решительный шаг согласятся далеко не все, многих придётся подводить к этому постепенно, повторяя игру в течение нескольких недель). Можно, правда, попробовать ввести условие, что игроки непременно должны меняться партнёрами, но если вы увидите, что у застенчивого ребёнка это вызывает сильное напряжение, не настаивайте. Лучше немного подождать. Когда он «дозреет», он сам с радостью будет испытывать свои силы.

Правила таковы: партнёры договариваются, что они будут изображать (естественно, взрослый должен позаботиться о том, чтобы задумка не была слишком сложной и трудно выполнимой), затем один рисует пальцем на спине другого какую – то фигуру, а тот изображает её мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное.

«ПЕРЕДАЙ РИСУНОК»

(для детей 6 – 12 лет)

Число игроков не ограничено. Принцип как в испорченном телефоне», только вы не шепчете какое – то слово на ухо партнёру, а рисует на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передаёт рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Значки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, ёлочка и т.п. Получив сообщение – рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) – создать весёлую, непринуждённую атмосферу.

«ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ»

(игра, предложенная

Рудестатом, для детей 6 – 9 лет)

В игре участвует один взрослый и несколько детей. Задача – упасть на руки спиной к ведущему взрослому. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадёт, не

отступившись, не согнув ноги в коленях и не размахнув руками. В конце игры все должны получить поощрительные призы.

«КОНСПИРАТОР»

(игра, предложенная В. Петрусинским,
рекомендуется для детей 5 – 10 лет)

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор – тот, кого узнали последним.

«СКУЛЬПТУРА»

(А.Б. Домбрович, для детей 5 – 7 лет)

В игре должно участвовать как минимум три человека. Двое договариваются, какую фигуру они хотят изобразить, и затем первый игрок «лепит» её из второго, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

СТРАХ ТЕМНОТЫ

«ЗВЕРУШКИ В НОРКЕ»

(для детей 3 – 4 лет)

Ложась с ребёнком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие (белочки, зайчики, мышки – кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице темно, холодно, идёт дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придёт, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребёнок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверушкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребёнку), а зверушки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребёнок не перевозбудился.

«БОБРЫ»

(для детей 3 – 6 лет)

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобёр прячется от него под столом, накрытом скатертью, свисающей до полу, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушёл и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу – т.е., выйдет в соседнюю комнату – и вернётся). Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить своё жилище.

«КТО ПРИТАИЛСЯ В ТЕМНОТЕ?»

(игра, И.Я. Медведевой для детей 4 – 8 лет)

Эта игра проходит гораздо оживлённей, если в ней участвует несколько детей. Ребёнок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по – настоящему. Внезапно в темноте ребёнку чудится какое – то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встаёт, зажигает свет... и

выясняется, что чудовище – это маленький, милый котёнок (изображаемый либо куклой, либо другим ребёнком).

Для детей 6 – 8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребёнок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова). Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

«В ТЁМНОЙ НОРЕ»

(для детей 4 – 5 лет, М. И. Чистяковой)

Два друга, Утёнок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретила Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми. Только переступили порог Утёнок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха – ха – ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в неё вас, малышей. То – то вкусное у меня будет угощение!» Утёнок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утёнок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил

Утёнку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась всё больше, и вот друзья уже на воле. Утёнок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела норку и замерла от удивления... В норе никого не было.

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т.п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребёнка нет партнёра на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интересней, он может говорить на разные голоса или взять «в партнёры» мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

«КУКОЛЬНЫЕ ПРЯТКИ»

(для детей 4 – 6 лет)

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причём некоторые прячутся в освещённом помещении, а некоторые – в тёмном. (Днём – комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включенном ночнике). За игрушку, найден-

ную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки в затемнённой комнате на видном месте.

«СМЕЛЫЙ РАЗВЕДЧИК»

(для детей 5 – 8 лет)

Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослым. Лучше вплести в эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественней и интересней. В какой – то момент ребёнок (называемый опять – таки своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен всё сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

«ПОТЕРЯШКА» (для детей 4 – 8 лет)

Можно использовать мягкие игрушки, а можно и играть самим. Количество участников не ограничено.

В одном доме жил маленький щенок. (Пусть ребёнок сам придумает, хорошо ему там было или не очень, и покажет это вместе с вами в сценках). Пошёл он как – то на прогулку и... потерялся. (Зафиксируйте на состоянии щенка в тот момент, когда он понял, что хозяев рядом нет. Попросите ребёнка показать мимикой и жестами, как щенок растерялся, испугался, впал в отчаяние. Если он будет затрудняться, покажите ему, как можно изобразить эти чувства. Непременно обсудите и причину, по которой потерялся щенок. Может, он слишком далеко убежал вперёд или, наоборот, зазевался и не заметил, когда хозяева свернули в переулок? Или заигрался и не обратил внимания на команду?) Дальнейшее развитие сюжета будет зависеть от состояния ребёнка. Если он охотно участвует в игре и готов продлить её, придумывайте вместе с ним приключения Потеряшки. Если же сюжет его травмирует, поскорее предложите счастливую развязку, но через несколько дней вернитесь к этой игре и последите за реакцией ребёнка. Показывайте именно ПРИ – ключения, а

не ЗЛО – ключения Потеряшки, подчёркивая доброту персонажей, с которыми Щенок будет сталкиваться по ходу сюжета. Если ребёнок скажет, что Щенку было у прежних хозяев неуютно, пусть его найдут другие люди. Например, сам ребёнок. Момент обретения дома должен, конечно, быть отыгран как очень радостный, но надо непременно подчёркивать, что и приключения свои Щенок потом вспоминал с удовольствием.

«СЛУЧАЙ В МАГАЗИНЕ»

(для детей 5 – 8 лет)

Эта игра наполовину кукольная, наполовину драматическая: ребёнок и его родители изображаются без помощи кукол – по артистической терминологии «в живом плане» - а остальные покупатели и продавцы – куклами и мягкими игрушками. Нужно создать впечатление многолюдного помещения, где царит суета и все снуют в разные стороны.

Ваш ребёнок пошёл с вами в большой магазин. Народу было очень много, поэтому, не желая, чтобы малыша толкали, вы поставили его (пусть он сам предложит, где именно) и сказали, что сейчас придёте. (Повторяя эту игру через несколько дней можно попробовать выйти в

другую комнату). Малыш остался один. Пусть покажет, как он вас ждёт, как через некоторое время начинает беспокоиться, хочет даже кинуться на поиски мамы, но потом вспоминает, что надо стоять там, где его оставили, иначе он действительно потеряется. (Таким образом ребёнок лишний раз в игровой форме будет усваивать важнейшие правила поведения в людных местах). Наконец вы появляетесь. Вы очень довольны тем, что ваш ребёнок проявил терпение и выдержку. Не скупитесь на похвалу и дайте малышу приз (причём настоящий!). Если призы варьировать и до последней минуты держать в секрете, у ребёнка появится дополнительный стимул затевать эту игру. Время ожидания мамы надо потихоньку растягивать (но, естественно, не до бесконечности), побуждая малыша заполнять паузы какой – то умственной деятельностью. Пусть, в зависимости от своих склонностей и интересов, либо наблюдает в окно за тем, что происходит на улице, а потом расскажет вам, либо сочинит какую – нибудь историю, либо займётся устным счётом, либо почитает книжку.

«МАЛЮТКА ПОТЕРЯЛАСЬ»

(для детей 5 – 8 лет)

Эту сценку лучше разыгрывать в куклах.

Однажды ваш ребёнок (пусть играет себя сам, тем более, что он вряд ли будет отказываться от столь лестной роли) увидел в магазине маленькую девочку (она должна изображаться совсем крохотной игрушкой, чтобы ваш ребёнок почувствовал себя по сравнению с ней особенно большим и сильным). Девочка плачет. Ваш сын или дочь заговаривает с ней и понимает, что она потерялась. Дальнейшие действия вашего ребёнка должны от игры к игре становиться всё более уверенными и решительными. Пусть сначала он просто утешит малышку и поиграет с ней, пока её не найдут родители. В следующий раз пусть выяснит у неё, где именно она потерялась, и отведёт её туда, правильно рассчитав, что мама с папой будут искать девочку прежде всего там. Затем пусть подойдёт с малюткой к администратору магазина и попросит вызвать родителей девочки по радио. Эти эпизоды будут вселять в вашего ребёнка уверенность.

«КАК ВАЖНО ЗНАТЬ СВОЙ АДРЕС»

(для детей 4 – 5 лет)

Некий мальчик потерялся. (Пусть ребёнок даст ему имя и сам придумает, каким образом потерялся, а вы внимательно следите за развитием сюжета. Не проскользнёт ли в нём страх быть отвергнутым? Ведь это ещё одна причина, по которой дети порой боятся одиночества. Может быть, вы с ним слишком строги, требовательны? Тогда надо будет менять своё отношение). Он потерялся, но не растерялся, а подошёл к милиционеру и бойко сказал свой адрес и телефон. Милиционер похвалил мальчика за сообразительность и отвёл домой, где его встретили родители. (В этой сцене попросите ребёнка сыграть маму с папой, и если он встретит потерявшего мальчика упрёками или, того хуже, угрозой наказания, я советую вам тоже серьёзно задуматься над своим поведением).

«СЮРПРИЗЫ»

(для детей 4 – 8 лет)

Дети обожают сюрпризы. Пользуясь этим, можно постепенно приучать их оставаться одним. Готовьте друг другу сюрпризы. Для этого, естественно, нужно будет на какое – то время уединиться. Старайтесь, чтобы ваш сюрприз действительно обрадовал ребёнка и не скупитесь на выражение восторга, получая подарок от него. Тогда положительные эмоции заслонят страх, а если вы потом в присутствии родных или друзей похвалите малыша не только за золотые руки, но и за терпение и смелость, то не исключено, что на довольно долгое время «сюрпризы» станут его любимой игрой и вскоре вы начнёте испытывать нехватку новых идей. Советую поискать книги по оригами (японское искусство складывания фигурок из бумаги), а также освоить несложные фокусы. И то, и другое как правило вызывает у детей живой интерес.

«ГОТОВИМСЯ К БОЮ»

(для детей 5 – 8 лет)

Эта игра, естественно, подходит мальчикам, и лучше играть в неё с папой. Сын, оставшись один в комнате, готовится к сражению: придумывает план боя, чертит карту местности, расставляет солдатиков, строит укрепления, придумывает какие – то военные хитрости. (Отцу за несколько дней следует провести с ним предварительную подготовку, подсказать некоторые идеи, показать, что собой представляет простая карта местности). Наконец вражеские войска появляются на горизонте и сражение начинается. Игра должна проходить весело, сопровождаться шутивными угрозами и насмешками. Но отцу необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребёнок не перевозбудился и шутивный бой не перешёл в настоящий. Ну, и конечно, сын должен выходить из сражения победителем.

СТРАХ СКАЗОЧНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ, ЧУДОВИЩ, ПРИВИДЕНИЙ

«МАСКИ СТРАХА» (для детей 4 – 8 лет)

Этот приём используют очень многие психологи и психиатры. Детей просят сделать маску страха (или «кого – то страшного»), которой малыши потом по очереди пугают друг друга. Эту игру нужно проводить на большом эмоциональном подъёме, не скупясь на шутки и смех, чтобы заглушить чувство страха, которое поначалу может овладеть детьми. Взрослым пугать не стоит. Лучше пригласить в гости одного – двух соседских ребятшек и тщательно дозировать игру. Не давайте малышам перевозбуждаться, а то резкий выплеск страхов может привести к проявлениям агрессивности. Не настраивайте, если ваш ребёнок будет отказываться играть роль боящегося и захочет только пугать (или наоборот). Затевайте игру примерно раз в неделю и через некоторое время он, скорее всего, заразившись примером товарищей, согласится исполнить обе роли (это важно не только для преодоления робости, но и чересчур критичного отношения к себе, нередко сковывающего поведение нерешительного ребёнка).

Через два – три сеанса введите в игру новый элемент: пусть тот, кого пугают, прогонит страшную маску. Но только пантомимой. Следите, чтобы опять дело не дошло до рукоприкладства.

И ни в коем случае не допускайте, чтобы при дошкольниках рассказывались «страшилки» типа «Чёрная рука». Они популярны среди детей лет 9 – 12, и для них это своеобразная психологическая закалка, этакая «психотерапия детским фольклором», а на малышей подобные истории производят ужасное впечатление.

«ПУТЕШЕСТВИЕ К БАБЕ ЯГЕ»

(игра, предложенная

А.И. Захаровым для детей 3 – 5 лет)

Отправьтесь вместе с ребёнком к Бабе Яге или Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. Помните, что ребёнок любит преодолевать препятствие. Поэтому надо, чтобы ваш путь лежал через горы и долины, реки и пропасти (нагроможденные табуретки, подушки, коврики и т.п.). Идите как можно смелее! Пусть ребёнок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью (пусть вымышленной) и даже побывав «в шкуре» злодея, ребёнок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчёркивать его смелость.

«СКАЗОЧНЫЙ ГОРОД»

(для детей 4 – 8 лет)

Ребёнок под руководством взрослого лепит из пластилина сказочных персонажей. Потом с ними разыгрываются различные сюжеты. Выбор персонажей и сюжетов зависит прежде всего от ребёнка (но если он затрудняется, взрослый спешит ему на помощь). Надо стремиться к тому,

чтобы ваш сын или дочь постепенно переиграли все роли. Постарайтесь почаще привлекать к игре и приятелей своего ребёнка, поскольку ему очень полезно увидеть разные способы реагирования на одни и те же обстоятельства. При лепке обращайте внимание ребенка на отображение настроения персонажей. Например, пусть Иванов – царевичей будет несколько: один испуганный (вжал голову в плечи), другой – понурый (голова опущена), третий – грозный (замахивается мечом), а четвёртый – гордый своей победой (голова поднята, плечи расправлены). У Змея Горыныча может быть две ипостаси: свирепая и жалкая (это легко передать уменьшением размера).

« ИГРАЕМ В ПРИВИДЕНИЯ»

(для детей 6 – 8 лет)

Как отмечают специалисты и многие родители, в последние годы маленькие дети стали больше бояться привидений: сказывается влияние соответствующих мультфильмов и фильмов. Конечно, взрослые пытаются объяснить малышу, что привидений не бывает, что всё это выдумки, но их объяснения далеко не всегда достигают цели.

Отыгрывать страх привидений очень хорошо помогает конструктор «Лего»: в одном из его вариантов есть крошечное привидение, которое даже светится в темноте, но при этом выглядит несколько не пугающе, а

очень даже симпатично. Можно и самим смастерить привидение из бумаги или кусочка белой материи. Надо только, чтобы оно было маленьким и забавным, тогда ребёнку будет не страшно взять его в руки. Если вы приобретёте «Лего», «назначьте» привидение помощником хороших рыцарей, пусть оно побеждает злодеев, подстраивает им ловушки, морочит голову. Положительный герой должен сначала испугаться привидения, но потом подружиться с ним.

А можно драматизировать сказку О.Уайльда про Контервильское привидение. Читать её ребёнку не обязательно, она достаточно трудна для восприятия в дошкольном и младшем школьном возрасте, но сам факт, что озорные дети буквально затерроризировали своими шалостями и насмешками привидение, которое рассчитывало их напугать и выжить из замка, скорее всего придётся нашему малышу по душе и он будет с удовольствием играть в это. Используйте игрушки из «киндерсюрпризов», их размер в данном случае оптимален. Меняйтесь ролями. Строго придерживаться авторского сюжета не обязательно, но надо следить, чтобы игра не приобретала зловещего оттенка. В подобных случаях мягко, но решительно направляйте фантазию малыша в более безобидное русло, предлагайте ему пожалуй бедное привидение, над которым озорники и так уже порядком поиздевались.

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ ИЗ ВАЗАСТАНА»

(для детей 5 – 7 лет)

Когда страх привидений уже отыгран на маленьких фигурках и в рисунках, иллюстрирующих эти игры, предложите ребёнку инсценировать эпизод из Повести о Малыше и Карлсоне, который живет на крыше». Помните, как Карлсон изображает привидение и пугает «домомучительницу» фрёкен Бок? Прочтите вслух соответствующую главу из повести А.Линдгрена, потом возьмите старую простыню, сделайте в ней прорезы для глаз и попробуйте играть без кукол, сначала предложив роль «привидения из Вазастана» соседскому ребёнку. И внимательно наблюдайте за реакцией своего малыша. Если он не выкажет тревоги, в следующий раз дайте роль привидения ему. Если же вы заметите, что ребёнку не по себе, перейдите на кукольный вариант игры (однако игрушки надо брать уже не маленькие, а среднего размера). С театрализацией без кукол придётся повременить, ваш малыш ещё не готов к такой психологической нагрузке. Играть надо в светлое время суток, когда ребёнок спокоен и не утомлён. Вообще, в теме привидений и прочей нечисти есть жутковатый момент даже для взрослых, поэтому в игре должно быть как можно больше условности и юмора. Шутливый тон, смех, подчёркивание того, что всё происходит не по – настоящему обесценивают страшные фантазии, а яркие, но не пугающие

художественные образы наслаиваются на те, которые раньше вызывали у малыша своей сверхъестественностью, и в конце концов заслоняют их. Вот почему, борясь со страхом фантастических персонажей, важно опираться на знакомые и, по сути, не страшные сюжеты. А от мыслей о всяких зомби, вампиров и кровожадных рептилий малышей лучше отвлекать, поскольку «герои» эти настолько чужеродны для русской культуры, что игра в них часто лишь усугубляет страхи ребёнка. Образно говоря, в его подсознании нет иммунитета против подобных персонажей, и лучше не рисковать. (Подробнее мы написали об этом с И.Я. Медведевой в книге «Разноцветные белые вороны», см. главу «Страдости – мордасти»). Советую обходить стороной и образ дьявола.

Вообще, изображая страшных сказочных персонажей, следует подчёркивать в них какие – то слабости, смешные недостатки. Чтобы у ребёнка не создавалось впечатление неуязвимости и непобедимости Зла. Берите в этом пример в советских мультипликаторов и детских режиссёров, которые всегда приносили в образ Бабы Яги или Кощея некоторую долю юмора.

«ПРЕВРАЩЕНИЕ СКАЗОЧНОГО ЗЛОДЕЯ»

(для детей 4 – 8 лет)

Можно играть вдвоём, а можно пригласить ещё нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребёнка, а потом изобразить это в рисунках, лепке или маленьких театральных сценках. У детей 7 – 8 лет пользуется популярностью пантомима. Тогда у игры появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки. Для четырёх-леток важнее всего сам факт, что чудище превратилось в кого – то совсем не страшного. Играя же с ребятами постарше, обращайте внимание на занимательность сюжета и хотя бы некоторую мотивированность превращения. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котёнка), веник или метлу (ассоциация с мелом), в старый халат или рваные шлёпанцы (колдуньи ведь часто изображаются в книгах и мультфильмах неопрятными, грязными старушенциями). Такое обытовление сказочных злодеев, включение этих образов в цепочки привычных логических связей тоже лишает их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.

СТРАХ СМЕРТИ

«УДИВИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА»

(для детей 6 – 7 лет)

Этот сюжет лучше разыгрывать за самодельной ширмой в куклах. У одного мальчика (или девочки, пусть ребёнок сам выберет пол персонажа и даст ему имя) совсем не было друзей. И он очень огорчался. (Попросите ребёнка показать, как он томится от скуки, склоняется по комнате, не зная, чем заняться. Зафиксируйтесь на мечте иметь друга, она будет отвлекающим маневром, маскирующим истинную тему игры. Это важно, чтобы не «задеть за живое», не нанести ребёнку новую психическую травму). И вот однажды... (Придумайте вместе, как произошло знакомство с другом, подробнее покажите, во что дети играли, как им было весело и т.п.). С тех пор мальчик, засыпая, каждый вечер мечтал, чтобы поскорее наступило утро и можно было побежать на детскую площадку, где его ждал друг. Но вот как – то он прибежал, а друга там не оказалось... (Не требуйте, чтобы ребёнок подробно и выразительно изображал переживания мальчика. Главное обозначить момент утраты). С тех пор мальчик не раз приходил на площадку в надежде вновь встретить друга, но его не было.

А спустя некоторое время семья мальчика переехала в другой город. Но когда он первого сентября пошёл в школу, то неожиданно... увидел

там пропавшего друга! (Придумайте вместе с ребёнком, как произошло столь удивительное совпадение, и в подробностях покажите радостную встречу. В дальнейшем ситуацию можно варьировать: встреча может происходить не в школе, а в театре, кино, кружке; переезд в другой город не обязателен; причины, по которым друг перестал ходить на площадку, могут меняться и т.п. Однако всегда подчёркивайте, как важно надеяться на лучшее, вселяйте в ребёнка уверенность, что надежды в конце концов сбываются).

«ИЩЕМ В ПЛОХОМ ХОРОШЕЕ»

(для детей 6 – 8 лет)

Эту игру мы предлагаем детям, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние (а именно среди таких прежде всего распространён страх смерти).

Ведущий обозначает какую – то малоприятную ситуацию. Например, ребёнок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Неприятная ситуация? – Безусловно. Спрашивается: а что в ней можно найти положительного, чем себя утешить? (Например, на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или поесть мороженого). За каждый правильный ответ начисляется по очку. У кого очков будет больше – тот, естественно, выигрывает. Можно играть вдвоём, задавая ситуации по очереди (но, разумеется, избегая трагических, связанных с гибелью).

ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕМ

(для детей 5 – 8 лет)

В них, в основном, играют девочки, обладающие природным артистизмом и развитым воображением. Фантазируя на тему, кем они были в «прежней жизни» (давай играть, что я была когда – то принцессой...»), они тоже подспудно избавляются от навязчивого страха смерти. Задача родителей в данном случае не столько участвовать в этой игре, сколько подпитывать воображение ребёнка, рассказывая ему о жизни людей в разные эпохи, о ярких исторических событиях, читая увлекательные книги, чтобы сегодня их дочери захотелось представить себя принцессой, завтра – маленькой циркачкой вроде Суок, а послезавтра – «гостьей из будущего».

«ПЯТНЫШКИ»
(для детей от 3 лет,
предложено А.И. Захаровым).

Пятнающий может угрожать: «Я тебе покажу!», «Лови его!», а затем, незаметно подыгрывая ребёнку, говорить с похвалой: «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Устал» Сдаюсь!» Подвижные игры всегда вызывают много радости, поэтому угрозы воспринимаются как шуточные, но у ребёнка незаметно снижается страх перед ними в реальных отношениях. Прикосновение, лёгкий удар в игре в какой – то мере имитирует физическое наказание. Со временем можно усугубить этот момент, гоняясь друг за другом с ластмассовыми кеглями. Это драматизирует ситуацию, да и, оказавшись в роли водящего, ребёнок, пусть и шутливо, но может впервые в жизни угрожать взрослому, оказаться с ним на равных.

Затем, для пущей драматизации, полезно, пригласив в игру ещё нескольких детей, сделать страшные и комические маски. Надев маску, ребёнку труднее будет следить за водящим, поэтому игра потребует ещё большей ловкости и находчивости.

ЖМУРКИ»

(для детей от 3 лет, предложено
А.И. Захаровым)

Отличие этого варианта от широко известной игры состоит в том, что взрослый в роли водящего задает тон, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти её участников и расправиться с ними, т.е. выступает в роли такого гротескного злодея Бармалея. Детям же становится условие, что они должны хранить полное молчание, сдерживаясь даже, когда «Бармалей» подходит к ним почти вплотную. В крайнем случае можно издавать только звук «у – у – у –у!» Если кто – то себя обнаружит раньше времени, он либо получает штрафные очки, либо выбывает из игры. Когда водящий кого – то поймает, он, как и положено в «жмурках», опознаёт его на ощупь. Водят все по очереди. Игра длится в среднем 20 – 30 минут, чтобы каждый не раз побывал в роли водящего. Кроме страха наказания, «жмурки» помогают преодолеть страх темноты и замкнутого пространства.

«ВЫШИБАЛЫ»

(для детей 5 – 9 лет)

Это достаточно известная игра, хотя в последние годы она, увы, далеко не так популярна, как лет десять – пятнадцать назад. Играют в неё на свежем воздухе. В игре участвуют как минимум трое: один человек становится посередине, а двое игроков, стоя друг напротив друга на расстоянии 5 – 8 метров, пытаются попасть в него мячом и «вышибить» из игры. Если «вышибаемому» удаётся поймать мяч на лету, он получает очко (аналог дополнительной «жизни» в компьютерных играх), и, соответственно, возможность расплатиться этим очком, когда игроки, кидающие мяч, наконец попадут в цель.

Желательно, разумеется, чтобы в игре участвовал взрослый, которого боится ребёнок. Если это не получается (например, строгий отец, наотрез отказывается «заниматься ерундой», и его ничем не проймёшь), подключите к игре другого взрослого того же пола и примерно того же возраста.

«СЕРДИТЫЙ УТЁНОК»

(для детей 4 – 5 лет)

Робкие, «затюканные» дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, которые вызывают у них страх. Поэтому очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребёнком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утёнка (перевоплотиться в него нетрудно, стоит вытянуть вперёд губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть покажет, как утёнок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых. Это можно даже сделать номером домашнего концерта. Например, утёнок хочет поймать червячка (изображаемого шнурком, за который тянет кто – то из родственников), а червячок уползает. Утёнок рассержен. (Ребёнок хмурится, топает ногой, сжимает кулаки и т.п.).

САМОДЕЛЬНЫЕ ИГРУШКИ

ПАЛЬЧИКОВЫЕ КУКЛЫ

Цель: Научить ребёнка управлять движениями пальцев, совместно сочиняя истории и сказки, развивать воображение, речь

Способ изготовления: От старых перчаток отрезать «пальцы».

Нарисовать глаза, нос, уши, рот. Приклеить волосы из ниток, поролона, бумаги. Ваши герои могут быть человечками или зверюшками. Делайте их вместе с ребёнком, и дальнейшая игра с ними будет для малыша желанной и увлекательной.

Можно сделать несколько таких кукол, каждая из которых представляет одного члена семьи. Тогда ребёнок сможет играть с куклой, когда нет дома папы, мамы или кого – то другого. Кроме того, если малыш рассердился на маму (или на кого – либо другого), он может выплеснуть свои эмоции, играя с куклой «мама»

«ТУННЕЛЬ»

(Д.Эйнон)

Цель: Развивать восприятие ребёнка, формирование чувства безопасности.

Способ изготовления и применения: Соединить между собой скотчем или склеить несколько больших картонных коробок. Положите на одном конце получившегося туннеля яркую игрушку. Сами встаньте рядом с игрушкой и позовите малыша. Когда он доберётся до вас, дайте ему игрушку, похвалите его.

В процессе этой игры у ребёнка формируется чувство безопасности, он начинает понимать, что мир остаётся неизменным даже тогда, когда он видит.

Примечание: Если ребёнок испытывает беспокойство и не хочет пролезать в туннеле, родители могут смастерить подобный туннель, только маленького размера, из картонных коробок из – под молока и показать, как по нему катятся машинки, шарики. Поняв смысл игры и привыкнув к ней, малыш, скорее всего, вскоре заберётся и в большой туннель.

КУКЛЫ ИЗ ПЕРЧАТОК И НОСКОВ

Цель: Развитие воображения ребёнка, тактильных ощущений, восприятия.

Способ изготовления и применения:

Из старых носков, перчаток, рукавичек сшейте игрушки: пришейте вместо глаз пуговицы, кнопки, вместо носа – помпон, яркий кусочек поролона, рот нарисуйте или вышейте и пришейте ушки, хвостики, волосы, используя для этого старые обрывки пряжи. Такую игрушку можно надевать на руку и взрослому и ребёнку и вести между ними беседу. Можно набить игрушку разными материалами: горохом, ватой, пшеном, желудями. Если у вас окажется две игрушки, набитые поролоном, две игрушки, набитые опилками, две игрушки, набитые чечевицей и т.д., покажите одну из них ребёнку и попросите найти точно такую же.

ИГРЫ С МЯЧАМИ И С ШАРИКАМИ

(М.Сигал, Д.Адкок, 1996)

Цель: Развитие умения ловить мяч, шар, быстроты реакции.

Способ изготовления и применения:

Все дети любят играть с мячами и с шариками, но не всегда можно позволить подобные игры дома. Лучше перенести их на улицу. М. Сигал, Д.Адкок (1996) предлагают для того, чтобы игра с мячом и с шариком стала возможной дома, использовать с этой целью широкую сковороду, миску. Положив в миску теннисный мяч, взрослый наклоняет её, заставляя мяч бегать то быстро, то медленно. Малыш пытается поймать «непослушный мяч».

Если малышу больше нравится бросать мяч, а не ловить его, можно заменить мяч более безопасными предметами: клубочком пряжи, скатанными детскими носками, бумажным комком.

ИГРА «ГОЛОВОЛОМКА»

(М. Сигал, Д. Адкок, 1996)

Цель: Развитие восприятия формы, размера.

Способ изготовления и применения:

В крышке из – под растворимого кофе или в картонной коробке вырезать отверстие по размеру какого –нибудь кубика, карандаша и др. Дети от года до 2 –х лет с удовольствием будут вкладывать в это отверстие предмет. Когда эта операция будет освоена, можно усложнить условия: смастерить коробку с двумя, тремя отверстиями одинаковой формы, но разного размера (например, кружки, квадраты, треугольники).

Самодельные головоломки создаются родителями, которые знают возможности своего ребёнка, поэтому, скорее всего, ребёнок с удовольствием будет играть в них, чего нельзя сказать о покупных игрушках.

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ШАРИКИ»

Цель: Развивать у ребёнка восприятие цвета, мелкую моторику пальцев.

Способ изготовления и применения:

Картонные сетки из – под яиц покрасить: несколько ячеек – в

красный цвет, несколько – в зелёный, несколько – в синий и т.д. В небольшую коробку сложите пластмассовые разноцветные шарики (можно использовать шарики из сломанных погремушек). Отработайте с ребёнком навык узнавания сначала одного цвета (цвет ячеек – цвет шарика), пусть он сложит, например, все красные шарики в красные ячейки и т.д. Если ребёнок уже освоил эту операцию, взрослый может заполнить ячейки, специально допустив ошибку: в красные ячейки положить жёлтые шарики и т.д.

ПОРОЛОНОВЫЙ КОНСТРУКТОР

(М.В. Лебедев)

Цель: Развитие восприятия цвета, размера, формы, сенсорное воспитание.

Способ изготовления и применения:

Приобретая в магазине набор цветных поролоновых губок, родители вместе с детьми могут изготовить замечательный мягкий конструктор.

Прямоугольные блоки можно использовать в качестве «кирпичиков» для постройки дома для куклы, гаража для любимой машинки. Губки отлично скрепляются между собой, так как с одной стороны каждая из них имеет шероховатую поверхность (наподобие липучки). Поскольку набор состоит из разноцветных блоков, в процессе игры родители могут отработать с малышом навык определения

предмета по цвету. Если вы купили губки разной величины, ваш ребёнок сможет потренироваться в сравнении двух – трёх предметов по размеру.

Для детей постарше можно нарисовать схему будущей постройки, изобразив на рисунке цветные кубики – губки. Или, следуя советам Никитиных, можно на дно коробки, в которой хранится конструктор, приклеить лист со схемой, где будет указан порядок укладки кирпичиков.

Если малыш уже освоил игру, можно разрезать несколько блоков на треугольники. Из этих треугольников он будет складывать «целый» кирпичик, сделает крышу для домика, сложит звёздочку или любой другой узор.

Примечание: Подобный конструктор пригодится для занятий и игр с тревожным ребёнком: мягкий поролон приятен на ощупь, малыш, трогая его ручками, сможет успокоиться, снять напряжение.

Для агрессивных же ребят подобный конструктор – находка. Ведь блоки можно бросать, мять, даже топтать. Причём в процессе такого «шумного» использования ребёнок не несёт вреда ни себе, ни другим детям. Не будет испорчен сам конструктор.

ИГРЫ НАШИХ ПРАБАБУШЕК

«СОРОКА – ВОРОНА»

(М. Рузиной)

Цель: Создание положительного эмоционального настроения благодаря непосредственной близости с мамой, гимнастика пальчиков (способствует развитию речи), лёгкий массаж.

Содержание: Мама держит ребёнка на коленях, его рука – в маминой руке. Мама чертит на ладошке малыша круги и проговаривает:

Сорока – ворона

Кашу варила,

Деток кормила... Мама погибает по очереди пальчики ребёнка

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала.

Ты дров не рубил,

Воды не носил. Мама рукой потряхивает мизинчик малыша со словами:

Зачем дров не носил?

Воды не носил?

Знай наперёд:

Здесь водичка – холодненька,

(Тут мама поглаживает запястье ребёнка.)

Здесь – тепленька (Мама поглаживает сгиб локтя.)

Здесь – горяченька (Поглаживает плечо.)

А здесь – кипяток, кипяток!

(Мама щекочет ребёнка, и он смеётся!)

«УТРЕЧКО»

(М. Рузина)

Цель. Установление эмоционального контакта с мамой, гимнастика для пальчиков, положительный эмоциональный заряд, развитие речи, увеличение словарного запаса, развитие памяти, внимания.

Содержание: Мама наклоняется над ребёнком, ласково будит его, целует, говорит, что утро наступило, солнышко проснулось, пора и Ванюшке (называет имя своего ребёнка) просыпаться. Затем мама предлагает малышу поиграть. Для этого сначала можно просто показать ребёнку последовательность игры, а потом поиграть вместе с ним, помогая ему.

- 1 Ладони скрещены друг с другом, пальцы растопырены, получается солнышко с лучиками.
2. Взрослый говорит: «Эй, братец Федя, разбуди соседей!»
 - Кулак правой руки сжат, большой палец совершает Круговые движения.
3. «Вставай, Большак!»
щёлкают по
 - Большой и указательный пальцы правой руки щелкают большому пальцу левой руки
- 4.«Вставай, Указка!»
 - Щелкает по указательному пальцу.
5. «Вставай, Середка!»
 - Щелчок по среднему пальцу
6. «Вставай, Сиротка!»
 - Щелчок по безымянному пальцу
7. «И Крошка – Митрошка!»
 - Щелчок по мизинцу.
8. «Привет, Ладошка!»
 - Щелчок в центр ладони.
9. «Все потянулись И проснулись».
 - Руки поднимаются вверх
 - Пальцы вытягиваются и быстро шевелятся.

Играя с ребёнком, одевая его, умывая, взрослый обязательно должен как можно больше разговаривать с ним, называть все свои действия и действия ребёнка, а при умывании и одевании – части тела и части лица, к

которым взрослый прикасается. Это необходимо и для того, чтобы развивалась речь малыша, и для установления эмоционального контакта с ребёнком, и для того, чтобы ребёнок учился осознавать своё тело. С этой целью очень полезно использовать разные песенки, прибаутки. Они, как правило, просты по содержанию, легко запоминаются и повторяются малышом.

ИГРЫ РАНО ПОУТРУ

ИГРА «ГУЛЯКА» (Л.А. Булдакова)

Цель. Создание оптимистического настроения, «знакомство» с телом, снятие мышечного напряжения.

По дорожке топ – топ – топ

(Шагают под текст.)

Мы шагаем дружно,

Не идёт проказник – дождь? -

(Поднимают голову вверх,
Смотрят вправо, влево)

Посмотреть нам нужно.

Всё в порядке: нет дождя,

(Кивают головой, улыбаются с
солнышку

Солнышко сияет,

подставляют ему щёчки, нос и лоб)

Наши щёчки, нос и лоб
Нежно согревает.

Руки к солнцу подниму,
вверх,

Лучики поймаю,

Их я с пальчиков стряхну,

С ними поиграю.

А потом я протопчу

На песке дорожку,

И колечки начерчу

ножкой, затем встряхивают её расслабляя

Кругленькие ножкой

Покружись, как мотылёк,

Сяду на купавку,

И поглажу нежно я

Мягонькую травку.

Солнышком посыплю я

Всё вокруг, что знаю.

(Поднимают руки в стороны –

растопырив ладошки, сжимают в
кулачки)

(Щёлкают каждый из пальчиков о
большой

палец, стряхивают кисти рук)

(Топают – дробят ножками, делая
дорожку)

(Попеременно рисуют каждой

(Медленно легко кружатся, встряхивая
ручками, как крылышками, садятся на
корточки. Легко пальчиками гладят травку)

(Поднявшись на ноги, посыпают сверху
вниз всё вокруг себя.

Все узнали вы меня?
Это я – гуляю!

Спрашивает, разведя руки в стороны,
показывает на себя улыбается).

«ИДЁТ БЫЧОК»

Цель. Создание хорошего настроения у ребёнка, развитие речи, взаимодействие взрослого и ребёнка

Содержание: Взрослый рассказывает стихотворение, параллельно выполняя элементы массажа и физические упражнения. Ребёнок повторяет слова за взрослым.

Идёт бычок, качается,

Взрослый слегка раскачивает ребёнка, лежащего на кровати, из стороны в сторону.

Вдыхает на ходу.
Взрослый показывает, а ребёнок повторяет за ним любое

упражнение на развитие дыхания.

«Ой, доска качается,
положения

Взрослый, за ручки приподнимая ребёнка до

ВНОВЬ

«сидя», имитирует затем «падение»: ребёнок

ложится на кровать.

Сейчас я упаду!»
поставить его на пол.

Взрослый может взять ребёнка на руки и

Предложенные движения можно заменить другими или повторить их несколько раз. Обычно маленьким детям нравятся подобные занятия, иногда они сами придумывают движения, просят родителей выполнить их.

ИГРЫ «НА УЛИЦЕ»

«НЕПОСЛУШНЫЕ КОТЯТА»

(И.Ю. Родионова)

Цель. Преодоление негативизма, упрямства в период кризиса 3 – х лет.

Мама – кошка говорит:

Дети:

«Непослушные котята маму слушать не хотят.

Ножками потопайте,

Ручками похлопайте,

Головкой покивайте,

Со мною поиграйте».

Грозит пальчиком...

«Ах, какие озорные, непослушные какие!

Ножками не топайте,

Ручками не хлопайте,

Головкой не кивайте,

Со мною не играйте.

Ах, какие озорные, непослушные какие!»

Нет, нет, нет

Нет, нет, нет

Нет, нет, нет

Нет, нет, нет

Будем, будем, будем

Будем, будем, будем

Будем, будем, будем

Будем, будем, будем

ИГРА «ДОЖДИК»

Г.Д. Черепанова)

Цель. Развитие двигательной активности, умения управлять своим телом, умения подчиняться правилам игры, эмоциональная разрядка
Содержание. Взрослый рисует прутиком на земле (или мелом на асфальте) два небольших круга – домика для себя и ребёнка.

Если взрослый говорит: «Солнышко», то они с ребёнком бегают, играют, веселятся возле домиков. при слове «Дождик» надо быстро забежать в домик, присесть

На корточки, скрестив руки над головой в виде крыши.

Детей раннего возраста (как, впрочем, и более старших ребят) привлекают игры с песком. Наверное потому, что здесь ребёнок может сам творить и сам разрушать то, что он сотворил, и опять строить... Это не игрушка, которая после поломки уже не примет прежнего своего вида.

В песок можно закапывать предметы, иногда в песочнице нечаянно можно обнаружить закопанные или утерянные другими детьми предметы. Песок можно пересыпать из ладошки в ладошку, из совка в ведёрко... Конечно, лучше всего, если песочница, в которой играет ребёнок, большая, чтоб малыш мог забраться туда. Чаще всего детей п

«СЛЕДЫ НА ПЕСКЕ»

Малышу можно показать, как его пальчик оставляет след на песке. На сухом песке дырочка от пальца тут же исчезает, на влажном – остаётся надолго. Затем можно приложить к влажному песку мамину ладонь, а рядом – ладошку ребёнка, сравнить отпечатки, назвать, какой из них большой, а какой – маленький. Так же полезно поэкспериментировать и с отпечатками ног: маминой и малыша.

Оставлять следы могут и другие предметы: мячик, палочка, ведёрко и др.

«ОТЫЩИ ШАРИК»

Взрослый закапывает в песок какой – либо маленький предмет, например, шарик, и просит ребёнка найти его. Сначала следует закапывать предмет на глазах малыша, потом так, чтобы он не мог наблюдать за процессом закапывания.

Если ребёнок заинтересовался и справляется с задачей, можно закопать два предмета, например, шарик и куклу, а потом попросить откопать только куклу. При этом взрослый должен обязательно похвалить малыша за правильное выполнение инструкции.

«ДОРОЖКИ ИЗ ПЕСКА»

Взрослый показывает ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая простые формы. Это упражнение достаточно трудно даётся маленьким детям, и для его удачного выполнения иногда требуется несколько «репетиций». Для того чтобы ребёнку было интересно, следует сказать ему, что дорожку надо сделать для игрушечного зайчика (цыплёнка, волчонка), который заблудился и не может найти дорогу домой.

Когда ребёнок научится делать дорожки, то есть простые формы, взрослый показывает ему, как песком нарисовать треугольник, домик, ёлочку и т.д.

«ЗВЕРИНЕЦ»

Игра развивает коммуникативные способности, умение распознавать язык мимики и жестов, способствует снятию телесных зажимов.

Одна группа детей изображает движения, повадки, позы разных животных. Другая группа – зрители. Они гуляют по зверинцу, отгадывают «зверей», хвалят их и «фотографируют». Угадав всех, группы меняются ролями.

«ОСЬМИНОГ»

В игре дети учатся работать в команде, проявляют ловкость, сообразительность, целеустремлённость.

Дети ложатся на коврик по кругу, зацепляются друг с другом в центре ногами и превращаются таким образом в осьминога. Другая группа детей – «рыбки». Они шустро двигаются между «щупальцами» (руками) осьминога и пытаются достать «икринки» - мячики, которые лежат между щупальцами осьминога. Побеждает та «рыбка», которая сможет собрать больше всех «икринок» и не будет поймана «осьминогом» и посажена в центр круга.

«СОРОКОНОЖКА»

Игра развивает коммуникативные навыки, умение работать в общем режиме группы, снимет телесные зажимы.

Выбирается «голова». Остальные дети приседают на корточки, берут друг друга за пояс и, следуя за «головой», стараются передвигаться всем «телом», обходя препятствия, падая на бок, замедляя или ускоряя движение, заворачиваясь в кольцо. Задача каждого – не выбиться из общего ритма, не оторваться от частей тела.

«КРОКОДИЛ»

В игре развивается ловкость, наблюдательность, внимание, снимаются страхи.

Выбирается водящий – он будет «крокодилом», - вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть. Остальные дети просовывают руки в «пасть». «Крокодил» с невозмутимым видом отвлекает детей, поёт песни, притопывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится «крокодилом».

«ТЮЛЕНИ»

Игра способствует развитию сообразительности, умений преодолевать препятствия, используя ресурсы тела, активизирует воображение.

Детям, лежащим на полу, связывают шарфиком ноги под коленями, и они превращаются в ластоногих. Ведущий бросает воздушный шарик, и каждый пытается поймать его, отобрав у других и забросить его в корзину на полу, передвигаясь необычным способом. Побеждает самый меткий и вежливый «тюлень».

«КЕНГУРУ»

Игра развивает чувство сопереживания другим, эмпатию, корректирует агрессивные тенденции в поведении, учит управлять своим телом.

На пояс детей свободно завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку – зверюшку. По команде ведущего «кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые «кенгуру».

«ПЕТУШИНЫЕ БОИ»

Игра способствует эмоциональной разрядке, выходу агрессии, учит соблюдать правила, снимет телесные зажимы.

Дети в парах встают друг против друга на одной ноге. Руки спрятаны за спину. По команде ведущего они начинают наскакивать друг на друга, толкаться плечами, туловищем, головой, стараясь заставить соперника встать на обе ноги. Ведущий следит за соблюдением «бойцами» правил.

«ТЕРЕМОК»

Умение договариваться, работать в группе, думать о других очень важны для продуктивного общения.

На небольшом столике дети должны построить теремок и поселиться в нём. Дети советуются и выбирают роли разных животных. Задача – по очереди называя себя, занять место на столике, думая о других. Понятно, что медведь занимает много места, а мышь – мало. Пусть каждый помнит о цели – построить и заселить всеми зверями теремок, занимая свой кусочек «жилплощади».

«ЛЯГУШАТА»

Игра развивает инициативность, смелость, способность постоять за себя, договориться с партнёром по общению.

На полу раскладываются подушки на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Дети – «лягушата», живущие на болоте. Подушки – «кочки», их на 2 – 3 меньше, чем «лягушат». Если на кочке «лягушатам» тесно, то они должны договориться, как разместиться вместе, а если не получается – прыгают на другие «кочки» и, выбирая разные стратегии (толкают, обнимают, просят подвинуться) ищут себе место «под солнцем».

Взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если «лягушата» совсем не могут договориться между собой, он подсказывает и помогает найти выход из конфликта.

«ДИНОЗАВРИКИ»

Игра способствует выходу психофизического напряжения, агрессивности, страхов и поднимает настроение.

Детям предлагается превратиться в динозавриков: сделать страшные мордочки и, высоко подсакивая, бегать по залу, издавая душераздирающие крики.

«УЛИТКА»

Суетливость и поспешность нередко мешают детям организовать своё поведение, эта игра способствует развитию самоконтроля, выдержки.

Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают очень медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

Анималотерапевтические упражнения входят в состав хатха – йоги – древневосточной оздоровительной системы физической, психической и

духовной культуры. Гимнастика с использованием асан (элементов), отражающих повадки, позы представителей животного мира, полезны не только для укрепления здоровья детей, профилактики сколиоза, астмы, простуд. Дети, занимающиеся хатха – йогой, становятся спокойнее, уравновешеннее, у них появляется уверенность в своих силах, концентрируется внимание, развивается усидчивость и воля.

Упражнения хатха – йоги естественны, копируют позы известных ребёнку животных, птиц, насекомых, помогают войти в образ, будят фантазию и воображение, хорошо запоминаются. Основное внимание необходимо обратить на дыхание (оно должно быть ровным, спокойным) и статическое поддержание поз (нагрузка должна быть умеренной и сочетаться с расслаблением).

Вот несколько асан, которые дети могут с успехом выполнять под руководством взрослых.

«ПОЗА ДОБРОЙ КОШКИ»

Ребёнок встаёт на колени, руки и бёдра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать

позу 10 – 15 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребёнка подумать о чём – то добром и радостном.

«ПОЗА СЕРДИТОЙ КОШКИ»

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение то же. Далее ребёнок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребёнка просят подумать о том, что его сердит и злит. Удерживать позу 10 – 15 секунд.

«ПОЗА ЛАСКОВОЙ КОШКИ»

Ребёнок, лёжа на животе, медленно наклоняет корпус, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Подбородок касается пола, грудь прижата к коврику, спина плавно прогнута. При этом бёдра должны быть перпендикулярны полу. Дыхание спокойное, выдох глубокий, долгий. Удерживать позу 10 – 15 секунд. Затем предложите ребёнку отдохнуть, лёжа на животе, расслабившись, и потянуться, как это делают кошки.

«ПОЗА ХРОМОГО КУЗНЕЧИКА»

Ребёнок, лёжа на животе, касается подбородком пола. Руки вдоль тела, пальчики сжать в кулак. Упираясь руками в пол, надо как можно выше поднять левую ногу. Дыхание спокойное, поза удерживается 10 – 15 секунд. Затем на выдохе надо плавно опустить ногу, отдохнуть 3 – 5 секунд и повторить то же с правой ногой.

«ПОЗА ПРЫГАЮЩЕГО КУЗНЕЧИКА»

Ребёнок лежит на животе, касаясь подбородком пола. Руки вдоль тела ладонями вниз. Сделав спокойный вдох и выдох, нужно одновременно как можно выше поднять руки ладонями вверх и прямые ноги. Держать позу 5 – 10 секунд. Затем с выдохом плавно опустить руки и ноги. Отдохнуть необходимо лёжа на животе; можно повторить 2 – 3 раза.

«ПОЗА АИСТА»

Ребёнок стоит прямо, ноги вместе. Поднимая руки вверх ладонями вперёд, надо прогнуться и, вдыхая, медленно наклониться. При этом руками необходимо захватить голени ног. Надо постараться не сгибать ноги в коленях, хорошо бы достать лбом колени. Дышать можно произвольно. Держать позу 5 – 10 секунд, а затем медленно выпрямиться.

«ПОЗА ВЕРБЛЮДА»

Ребёнок стоит на коленях, ноги вместе, руки опущены. Выдыхая, необходимо прогнуться назад, ладонями обхватив пятки. Одну руку надо поднять вверх, а на другую прогнуться всем телом перпендикулярно полу. Дыхание произвольное. Позу следует удерживать 10 – 15 секунд. Отдохнув, лёжа на спине, следует повторить то же, но с опорой на другую руку.

«ПОЗА ЦАПЛИ»

Стоя прямо, ребёнок сгибает левую ногу, устойчиво удерживаясь на правой.левой рукой надо захватить голень, а правой стопу левой ноги. Развернув её вверх, ступню положить на бедро правой ноги как можно выше. Правую ногу не сгибать! Ладони можно сложить перед грудью, держа локти параллельно полу. Можно поднять руки со сложенными ладонями над головой. Дыхание ровное, произвольное. Поза удерживается 10 – 15 секунд. Затем необходимо руками отвести стопу от бедра и плавно опустить ногу. Отдохнув, следует повторить позу, стоя на левой ноге.

«ПОЗА ЗМЕИ»

Лёжа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ребёнок плавно поднимает голову, приподнимаясь на локтях и ровно дыша, держит позу 10 – 15 секунд. Отдохнув, лёжа на полу, повторяет позу 2 – 3 раза.

«ПОЗА ЛЬВА»

Ребёнок сидит на коленях, обхватив их кистями рук. Пальцы напряжены, туловище слегка наклонено вперёд, шея напряжена, дыхание произвольное. Длительность позы 10 – 15 секунд. Отдохнув, расслабив спину, плечи, шею, повторить 2 – 3 раза.

В замечательной книге В.Н. Позднякова «Новая телесная терапия для детей и родителей» представлены элементы анималотерапевтических техник, позволяющих регулировать отношения в семье. Движения, выполняемые в них, почти всегда ассоциируются с образами животных. Это позволяет родителям в игровой форме находить контакт со своим ребёнком, снимать напряжение мышц тела, получать положительные эмоции, доверять друг другу.

Приведу лишь несколько игр, которые развивают воображение ребёнка, снимают мышечные зажимы, дарят радость общения.

«ШАЛОВЛИВЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Договоритесь с ребёнком, что вы будете двумя обезьянками – подружками. Одна будет показывать движения, а другая передразнивать, в точности копируя её. Условия – не сбиваться. Можно включить весёлую музыку. Порядок движений: присесть, сделать смешную рожицу, надуть щёки, улыбнуться, начать быстро растирать уши, затем нос с боков – по 10 раз. Похлопать себя по щекам, с шумом выпуская воздух, вращать головой 5 – 6 раз, попрыгать на месте 3 – 4 раза, сесть, изобразить смешную рожицу. Потереть живот по часовой стрелке, положив одну руку на другую. Лечь на спину, поднять вверх руки и ноги, подёргать ими, издавая при этом какие – нибудь смешные звуки. Поднять руки вверх и попрыгать, издавая победный клич. Таким образом делается массаж, развивается внимание и наблюдательность.

«СИМПАТИЧНЫЕ ЗВЕРЮШКИ», ИЛИ ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ (с 4 – х лет)

Объясните ребёнку, что сейчас вы будете превращаться в разных зверей. Начиная показывать, делайте это как можно смешнее и попросите ребёнка, когда он догадается, изобразить зверюшку самому. Выбирайте

наиболее характерные движения животных. Например, мышка – бегают на носочках мелкими шажками; заяц – прыгает, поджав лапки, и оглядывается по сторонам; лиса – плавно выхаживает, поглаживая хвост; слон – шумно переступает с ноги на ногу и медленно раскачивает головой из стороны в сторону; черепаха – медленно передвигается, вытягивая и резко втягивая шею; тигр – напрягает передние лапы, выпускает «когти» и готовится к прыжку и т.д. Вашему воображению и фантазии детей не должно быть предела!

«ДОБРЫЙ ПИТОН»

Взрослый представляет себя добрым питоном из книги «Маугли»: он пластичный, нежно любит своего маленького друга. Садится на пол и мягко обвивает руками и ногами тело ребёнка, немного сжимая его. Пусть ребёнок сам находит решение, как освободиться, постепенно преодолевая сопротивление «питона». Не стоит доводить игру до слёз, иногда можно и поддаться. Ребёнок не только укрепляет мышцы, но и развивает сообразительность, упорство и терпение.

«СТРОПТИВАЯ ЛОШАДКА» (с 3 до 13 лет)

Играть удобнее на поролоне или матрасе. Взрослый встаёт на четвереньки, а ребёнок садится ему на спину и крепко держится. «Лошадка» начинает медленно менять положение тела, наклоняясь вперёд, в стороны, выгибая спину, поднимая голову, ноги в разных ритмах (с учётом возраста «наездника»). Можно пропустить шарфик под грудью «лошадки» и концы дать «наезднику» - так будет сложнее. Работают мышцы разных групп у ребёнка и взрослого, у них повышается настроение, растёт уверенность в своих силах, уходят страхи.

«СОННЫЙ МЕДВЕДЬ»

Ребёнок ложится животиком на ковёр. Взрослый осторожно, бережно, стараясь расслабиться, опускается, слегка прижимая бёдрами или животом малыша. Пускай ребёнок медленно выползает, стараясь не разбудить «медведя». Если очень трудно, взрослый ослабляет давление, переворачиваясь и образуя пустоты. Ребёнок не только проявляет упорство, волю, но и учится контролировать свои силы.

«ЛЮБОПЫТНАЯ КОШКА»

Взрослый встаёт на четвереньки и говорит, что он брёвнышко, а ребёнок – любопытный котёнок, который очень хочет пролезть под брёвнышком и посмотреть, что там за ним. «Котёнок», выгибая спину, аккуратно пролезет под «бревном», рассказывает, что увидел, и возвращается тем же способом назад. Промежуток между полом можно постепенно уменьшать и повторять упражнение несколько раз, развивая гибкость, пластичность и воображение.

«МЫШОНОК И КОТ»

Взрослый занимает положение на четвереньках, он кот. Ребёнку предлагается представить себя маленькой мышкой и, слегка попискивая, бегать на коленях между рук, ног, животом кота, меняя направление. «Кот» долго терпит, но внезапно ловит «мышонка», прижимая его животом, грудью и бедром к полу, не очень сильно.

Ребёнок, напрягая все силы, постепенно освобождается от захвата. В игре может быть несколько «мышат». Развивается сноровка, снимаются страхи, повышается настроение.

«ТОЧИМ КОГТИ»

Ведущий предлагает детям представить себя котятами, сесть, вытянуть руки и ноги и по команде «Точим когти!» - напрячь пальцы, кисти рук и ног. По команде «Мягкие подушечки!» - руки и ноги расслабляются. Повторить 3 раза.

«ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!»

Приглашённая на занятие кошка обследует помещение, осторожно обнюхивает и осматривает его. Детям предлагается внимательно понаблюдать за её позой, движениями, повадками. В случае отсутствия настоящего животного ведущий всё показывает с помощью мягкой игрушки – кошки. Затем детям предлагается представить себя кошкой, которая пришла в чужой дом и осматривается. Желающие показывают, как это делается. Дети разбиваются на пары, одному завязывают глаза, и он мягко и осторожно прикасается к другому ребёнку, знакомится с ним. Затем пары меняются ролями.

«КОШКИНО ИМЯ»

Дети сидят в круге. Каждый по очереди пытается угадать, какое имя подходит кошке. При этом они говорят такие слова: «Меня зовут..., а кошку, по – моему зовут...». Затем все вместе выбирают лучшее имя.

«МЫШКА, МЫШКА... КОТ!»

Дети встают в круг. Один, «мышка», остаётся за кругом, он идёт и приговаривает: «Мышка, мышка... кот!»

Тот, на ком он останавливается, становится «котом», и дети разбегаются в разные стороны по кругу. Их задача – побыстрее занять освободившееся место, но в момент встречи соревнующиеся должны обязательно взяться за руки, сделать реверанс, улыбнуться и сказать хором: «Здравствуй, мышка! Здравствуй, кот!», а затем снова бежать к свободному месту.

«КОШКИНО НАСТРОЕНИЕ»

На листе бумаги каждый ребёнок помадой и жидкими красками тонирует своё ощущение настроения кошки.

\

«КОШАЧЬИ ИГРЫ»

Дети, изображая котят, подражают их повадкам, движениям: ползают, играют с «хвостиком», валяются на спине, перекатываются с животика на спинку, прыгают вверх, невольно лапками задевают друг друга.

«ЗДРАВСТВУЙ, ПЁС!»

На занятия приглашается собака (или можно использовать мягкую игрушку). Ведущий предлагает детям понаблюдать, как она в незнакомой обстановке устанавливает контакты с детьми, которых впервые видит. Дети отмечают активность, быстроту движений, открытость и доверчивость, желание вильнуть хвостом всем. Собаку провожают. Желающие дети, представляя себя собакой, изображают позу, движения, повадки животного. Затем дети разбиваются на пары и активно руками, телом, головой прикасаются друг другу, заглядывают в глаза, улыбаются.

«СОБАЧЬЕ ИМЯ»

Дети, сидя в кругу, по очереди угадывают имя собаки, наиболее ей подходящее. Затем выбирается лучшее.

«ЧУТКИЙ СТОРОЖ»

Один ребёнок притворяется спящей собакой, сворачивается в клубочек, глаза и уши завязаны платочком. Дети должны как можно осторожнее подкрадываться на цыпочках так, чтобы она их не слышала. Как только «собака» вдруг что – то услышит или почувствует, она вскакивает и с криком ловит «нарушителей покоя». Ведущий меняется.

«ЧЁРНАЯ МЕТКА»

Дети сидят к кругу. Ведущий, зажав в ладошке «чёрную метку», рассказывает о своих обидах, неудачах, страхах в детстве. Говорит, что с помощью «чёрной метки» можно избавиться от этих неприятностей. Нужно только подумать о них, рассказать и сильно зажать «метку» в ладошке. «Метка» передаётся по кругу. Если ребёнок не может говорить, то надо только вспомнить, представить и постараться всё отдать «метке». Когда «метка» снова доходит ведущего, он рвёт ее на глазах детей, и все вместе они проговаривают: «Уходи, мой страх, исчезай обида!» Ведущий спрашивает: «Кому «метка» помогла? Кому стало легче?»

«ВСТРЕЧА»

Детям предлагается выбрать роль кошки или собаки и, вспоминая предыдущие занятия, воспроизвести момент встречи этих животных друг с другом: как кошка – осторожно, мягко, не торопясь, как собака – активно, быстро, резко. Дети меняются ролями, когда им позволит ведущий

«ПОЧЕМУ ГРУСТИТ КОТЁНОК?»

Ведущий берёт в руки игрушку кошки и читает стихотворение:

Жил – был маленький котёнок
И совсем ещё ребёнок.
Ну, и этот котя милый
Постоянно был унылый.
Почему? Никто не знал,
Котя это не сказал.

А. Блок

Передавая игрушку по кругу, ведущий просит каждого сказать, почему котёнок грустил, чего он боялся, чего ему не хватало, как ему помочь?

«КАК ДРУЖОК СТАЛ СМЕЛЫМ?»

Ведущий читает стихотворение, держа в руках игрушку – собаку:

Обзавёлся я щенком
И назвал его Дружком.
Этот маленький щенок
Стать героем мне помог.
С ним ныряю я в пруду,
С ним гуляю я в саду,
Забираюсь с ним в кусты,
Не пугаюсь темноты.

С. Питримов

Передавая игрушку по кругу, ведущий просит каждого сказать, как щенок научился быть смелым, кто ему помогал, как он может помочь грустному котёнку стать смелым?

«ТИГР НА ОХОТЕ»

Ведущий говорит: «Чтобы стать смелым, надо быть и осторожным, и внимательным, и уметь выполнять команды, и собирать свои силы, и быть сильным и подвижным».

Ведущий – «тигрица – мама» - будет учить тигрят быть сильными и смелыми, добиваться цели. Для этого они должны точь – в – точь повторить движения и повадки мамы, не выскакивать вперёд, не отставать, не отвлекаться, иначе получат шлепок. «Тигрица» очень медленно выставляет вперёд одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну «когтистую лапу», потом другую, потом выставляет вторую ногу, подгибает голову, выгибает спину и осторожно крадёт к добыче. Сделав 5 – 6 таких законченных движений, «тигрица» группируется, поджимает к груди лапы, голову, сдвигает плечи, сгибает колени, готовясь к решающему прыжку, и, наконец, резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» «Тигрята» делают всё это одновременно с «мамой».

Повторить 2 – 3 раза.

«Танцуют все!»

Кошку и собаку приглашают на дискотеку. Кошка любит медленные танцы (включается спокойная, плавная музыка); движения осторожные, неторопливые, неожиданные, мягкие. А собака предпочитает быстрые танцы (звучит подвижная музыка); движения резкие, стремительные, незаконченные. Можно на прощание и пропеть: «Мяу – мяу! Гав – гав!»

«ДОТРОНЬСЯ ДО...»

Дети стоят, в центре – игрушки кошки и собаки (или настоящие животные). Ведущий произносит: «Дотронься до... уха!» Дети должны прикоснуться к чему – нибудь уху, можно животным. Кто не успел дотронуться – водит. Команды могут быть разные: «Дотронься до: головы, ноги, хвоста, усиков, волос, спины, пальца, лба» и т.д.

«БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Дети садятся удобно. Руки вытягивают вперёд, готовят большой и указательный пальцы. Берутся ими за кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Массируют уши и приговаривают при этом: «Кошкины ушки всегда на макушке!» (10 движений в одну сторону и 10 движений в другую). Затем опускают руки, встряхивают ладошки. Приготовив указательный палец, ставят его между бровями и носом. Массируя эту точку столько же раз, приговаривают: «Кошкин глаз – мудрый глаз!» Стряхивают ладошки. Далее собирают пальцы руки в горстку, находят ямку внизу шеи массируют её словами: «Как собачка я дышу, помогать себе спешу!» (10 раз в обе стороны).

Взрослый следит за правильностью нахождения точек и силой нажима на них при массаже.

«СЛАДКАЯ ПАРОЧКА»

Из белой бумаги вырезаются трафареты кошки и собаки так, чтобы у каждого была пара, а пары отличаются формой туловища, мордочек, хвостов, ушей, лапок и т.д. Дети тоже разбиваются на пары. Им дают по одному трафарету. Проявляя внимание, наблюдательность и быстроту, дети ищут свою пару. Затем, получив по 3 разноцветных карандаша,

каждая пара старается аккуратнее, быстрее разукрасить одинаково свои трафареты.

Побеждает пара детей, точнее разукрасившая трафареты.

«КОШАЧИЙ СЕКРЕТ»

Всем участникам выдаётся по «секрету»: пуговке, бусинке, значку, цепочке, игрушке из сюрпризного яйца и т.д., - которые стремительно зажимаются в кулачке. Участники подходят друг к другу и любыми способами пытаются уговорить каждого показать ему свой секрет. Ведущий помогает наиболее робким детям.

«КАК ПОДРУЖИЛИСЬ КОШКА С СОБАКОЙ»

Ведущий читает сказку (см. Приложение 1, № 2).

Затем все вместе обсуждают способы примирения животных, делают свои выводы.

«ЧУДЕСНЫЙ СОН КОТЁНКА»

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты. Включается тихая, спокойная музыка,

на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котёнок очень устал, набегался, наигрался и прилёг отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо – яркое солнце – прозрачная вода – серебристые рыбки – родные лица – друзья – знакомые животные – мама говорит ласковые слова – свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котёнок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий расспрашивает детей о их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось чудо?

«СОБАКА – ПОВЫДЫРЬ»

Ведущий рассказывает о том, какие чудеса творят собаки: вытаскивают людей из огня, воды, летают в космос, служат на границе... А есть и собаки, помогающие жить и передвигаться. Это очень умные животные, они бережно относятся к своим хозяевам, у которых нет зрения. Хотите попробовать, как они помогают людям?

Дети разбиваются на пары, встают друг за другом, руки стоящего сзади – на плечах «поводыря», глаза завязаны платочком. Задача «поводыря» - походить по комнате, обойти препятствия, заботясь о своём напарнике. Затем дети меняются ролями.

ПРОЩАНИЕ ЖИВОТНЫХ

Разбившись на пары, выбрав свою роль, дети попой, звуками, движениями изображают, как прощаются друзья – животные до следующей встречи.

«ВОЛШЕБНЫЙ ДОЖДЬ»

Перед детьми – большой лист бумаги. В руках – старые зубные щётки и карандаши в качестве «волшебной палочки». Опуская щётки в жидкие краски и легко постукивая по ним «волшебными палочками», дети разбрызгивают краски, как дождь. В результате получается необыкновенная картина, которой все вместе придумывают название.

«СОТВОРЕНИЕ ЧУДА»

Дети берут свои «волшебные палочки», идут навстречу друг другу, дотрагиваются до плеча и спрашивают: «Чем я могу тебе помочь? Что для тебя сделать?» Ответы могут быть ситуативные: «Улыбнись», «Станцуй», «Спой» или перспективные – тогда дети договариваются о месте, времени «сотворения чуда».

«КАК ЖИВЁТСЯ ОДИНОКИМ ЖИВОТНЫМ?»

Ведущий задаёт детям вопросы: «Видели ли вы одиноких кошек и собак?», «Хорошо ли им живётся?», «Что они чувствуют?», «Кто виноват в их тяжёлой жизни?», «Чем можно им помочь?», «Что спасёт от одиночества?»

«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Дети прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг в круг, поднимают руки вверх. Выдох – шаг назад, руки опускают. Повторить 5 – 6 раз.

«СКАЗКА О ТОМ, КАК ЛЮДИ ПОДРУЖИЛИСЬ С СОБАКОЙ И КОШКОЙ»

Ведущий рассказывает историю одомашнивания собак и кошек (по материалам этой книги) или фрагменты из сказки Р.Киплинга (Приложение 1 № 1), иллюстрируя рассказ игрушками.

«ВОЙДИ В КРУГ – ВЫЙДИ ИЗ КРУГА»

Участники встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бёдрами, плечами и обхватывают друг друга за пояс. Водящий остаётся в одиночестве за кругом. Его задача – всеми возможными способами войти в круг (уговорить, попросить, применить усилие, хитрость, ловкость). Если ему это удаётся, его все поздравляют, и водит тот, кто его пропустил. В другом варианте водящий должен выйти из круга.

Ведущий следит, чтобы дети не вели себя агрессивно, не пинались; если у водящего возникают трудности, он предлагает всем вместе ему помочь.

«ВЕСЁЛАЯ СЕМЕЙКА»

Ведущий просит детей рассказать, зачем люди берут в дом кошек и собак.

Затем детям предлагается на большом листе бумаги нарисовать дружную семью, где всем хорошо. Дети распределяют между собой, кто кого нарисует, и каждый выбирает место на листе.

«НЕОБЫЧНЫЙ ХОР»

Ведущий разделяет детей на 2 команды: один – «кошки», другие – «собаки». «Кошек» просят попеть по – кошачьи: «Мяу, мяу» на мотив «Мы едим, едем, едем в далёкие края...», «собаки» по команде тоже вступают в хор, но на своём языке – «Гав, гав!». Песня получается очень весёлая!

«КОТ И ПЁС»

Детям предлагается:

- подвигаться осторожно, плавно, мягко, как кошка;
- собраться в комочек, присесть, выпустить когти и резко броситься на добычу;
- быстро убежать от опасности, легко преодолевая препятствия, ни на кого не натываясь;
- радостно и шумно побежать, как собака, навстречу хозяину;

- как собака, попросить окружающих поиграть с собой;
- рассердиться, выгнуть тело, как кошка;
- зло наброситься на врага, как собака.

«СКАЗКА ПРО КОШКУ ЭЛЬВИРУ»

Ведущий с игрушкой или живой кошкой на руках рассказывает историю о гордой кошке. Затем дети отвечают на вопрос: «Всегда ли хорошо делать только то, что хочется тебе?», «Что нужно сделать, чтобы другим с тобой стало интересно?»

«СКАЗКА ПРО СОБАКУ ШАРИКА»

Ведущий, глядя собаку или игрушку, рассказывает о том, как можно потерять верного и доброго друга. Затем дети отвечают на вопросы: «Как мальчик может помочь Шарику?»

«КОШКИН ДОМ»

Ставится стул в центре круга. На него садится «кошка». Она по очереди приглашает «гостей» - участников группы. Каждый приглашённый

садится на тот же стул. Задача – всех усадить на один стул; дети должны потесниться, стараясь «дом» не развалить.

«КАК КОТЁНОК СТАЛ СМЕЛЫМ»

Ведущий предлагает детям представить себя маленьким беспомощным котёнком – клубочком с закрытыми глазами.

Постепенно котёнок открывает один глаз, потом другой, осматривается, медленно встаёт на лапки, улыбается другим котяткам, выгибает спинку, прямо держит шею и голову и смотрит вверх, прислушивается и принюхивается. Вверху на дереве сидит его мама и зовёт котёнка к себе. Он поднимается на задние лапки, передние выставляет вперёд, вытягивает коготки, лапками цепляется за ствол, поднимается всё выше и выше, тянется на цыпочках. Чем выше котёнок забирается, тем он делается смелее, у него крепнут лапки, спинка, он делается уверенным в себе, он окреп и вырос!

«БЕСЕДА О ВЗРОСЛЕНИИ, РАССТАВАНИИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ»

- Для чего живёт кошка?
- Что бывает, когда котёнок становится взрослым?
- Хорошо ли быть взрослым?
- Что ты будешь делать, когда вырастешь?
- Что ты чувствуешь, расставаясь с нашей кошкой и собакой?

«НА ДОЛГУЮ ПАМЯТЬ»

На одном листе бумаги дети все вместе рисуют одну кошку (кто голову, кто туловище, кто лапы, кто хвост и т.д.), а на другом листе собаку.

«НАЙДИ ОТЛИЧИЕ»

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребёнок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передаёт ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок 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.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ» (Швецова И.В.)

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

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

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

«КРИЧАЛКИ – ШЕПТАЛКИ – МОЛЧАЛКИ» (Швецова И.В.)

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

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, жёлтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; жёлтая 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 «молчалками».

«ГВАЛТ» (Коротаяева Е.В.)

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 распевают 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 её по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдёт водящий, каждый ребёнок повторил вслух доставшееся ему слово.

«МЕНЯЛКИ»

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встаёт и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, часы и т.д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«РАЗГОВОР С РУКАМИ» (Швецова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребёнок подрался, что – то сломал или причинил кому – нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить 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 ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог с 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 хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2 – 3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговорённый 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., Моница 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?»(Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т.д.»

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

«БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

(Шевченко Ю.С.)

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны

останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС «МОЖНО»

(Кряжева Н.Л.)

Цель: дать возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговаривать, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые

Взрослый адресует гиперактивному ребёнку (а тот их «не слышит»).

«ПЕРЕДАЙ МЯЧ»

(Кряжева Н.Л.)

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.

«СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»

(Кряжева Н.Л.)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнёра. Теперь вы сросшиесь близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что – то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.»

Чтобы «третья» нога действовала «дружно», её можно скрепить либо верёвочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«ЗЕВАЛКИ» (Чистякова М.И.)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое –нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определённое слово песни (оговорённое заранее).

«КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ»

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребёнком своего тела, научить управлять движениями и контролировать своё поведение.

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

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

«СЛУШАЙ КОМАНДУ»

(Чистякова М.И.)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все

останавливаются, слушают произнесённую шёпотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«РАССТАВЬ ПОСТЫ»

(Чистякова М.И.)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определённом сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идёт командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребёнок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.).

Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«КОРОЛЬ СКАЗАЛ...»

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал».

Кто ошибётся, выходит на середину круга и выполняет какое – нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

«ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

(Кряжева Н.Л.)

Цель: игра с чёткими организует, дисциплинирует, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъём.

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 запрещённое движение, выходит из игры.

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

«СЛУШАЙ ХЛОПКИ»

(Чистякова М.И.)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в

стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«ЗАМРИ» (Чистякова М.И.)

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому – то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто – либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем,

кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определённым образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребёнку возможность почувствовать своё тело, снять мышечное напряжение. Смена партнёров по игре поможет избавиться от ощущений отчуждённости. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«ВЕСЁЛАЯ ИГРА С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

(Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель: развитие слухового восприятия.

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

«МНОГОНОЖКИ»

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

«ДВУНОЖКИ»

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

«СЛОНЫ»

Средний палец правой руки или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превращалась в постоянное развлечение учащихся и не мешала проведению других занятий, перед её началом учитель должен

чётко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определённому сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры «Кричалки – шепталки – молчалки».

«МОРСКИЕ ВОЛНЫ»

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».

«ЛЮВИМ КОМАРОВ»

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. Вот так! Педагог в немедленном или в среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочерёдно, то одновременно. Каждый ребёнок будет «ловить комаров» в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стой!» вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на своё усмотрение). Готовы? «Начали!»... «Стоп!» Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь – снова за работу!»

«ОБЗЫВАЛКИ» (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми 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 её в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«ДВА БАРАНА» (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребёнку 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 вперёд 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.

«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ» (Кряжева Н.Л)

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперёд, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперёд. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

«ТУХ – ТИБИ – ДУХ» (Фопель К.)

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 начнёте 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 – тибиди – 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 – тибиди – дух» сердито, через некоторое время они не могут смеяться.

«ПОПРОСИ ИГРУШКУ» - вербальный вариант
(Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

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 её просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать её только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе её отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«ПОПРОСИ ИГРУШКУ» - невербальный вариант
(Карпова Е.В., Лютова Е.К.,)

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 её 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.)

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 партнёру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти всё игровое поле вперёд 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 партнёра.

«ЗАЙЧИКИ»

(Бардиер Г.Л. и др.)

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

Взрослый просит детей представить себя весёлыми 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 твёрдые, 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 напряжённо

стучат!.. А что ещё расслаблено? Давайте ещё 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.)

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребёнком, 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.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ» (Шевцова И.В.)

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребёнка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребёнком и взрослым.

«ТОЛКАЛКИ» (Фопель К.,)

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 партнёра. 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 партнёра только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«ЖУЖА» (Кряжева Н.Л.)

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 неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел её больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«РУБКА ДРОВА» (Фопель К.)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» её 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 определённый ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«ГОЛОВОМЯЧ» (Фопель К.)

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 партнёра. 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.)

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолёте? Можете ли вы объяснить, что держит самолёт в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолётов? Хочет ли кто –нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать».

Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковёр и разводит руки в стороны, как крылья самолёта.

С каждой стороны от него встаёт по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счёт «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полёт» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковёр».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полёт, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрав тех, кто его

понесёт. Когда вы увидите, что у детей всё получается хорошо, можно «запустить» два Аэробуса одновременно.

«ДРАКОН» (Кряжева Н.Л.)

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 дотро-
нуться 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.

«БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ» (Фопель К.)

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 ребёнок 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 начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её 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 ещё неоднократно.

«ГЛАЗА В ГЛАЗА»

(Кряжева Н.Л.)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.
«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

(Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будите делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будите тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будите пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер

догоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«ПОДАРОК ПОД ЁЛКОЙ»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к ёлке, крепко – крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады! Улыбнитесь»

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чём мечтает.

«ДУДОЧКА»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

«ШТАНГА»

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделав вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

«СОСУЛЬКА»

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,
Гвоздь упадёт. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будите изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвёртую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим ещё один маленький спектакль. Он называется «Шалтай – Болтай».

Шалтай - Болтай

Сидел на стене.

Шалтай – Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо – влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

«ВИНТ»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ... Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского – Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

«НАСОС И МЯЧ»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонён несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвёртого – надулись щёки и даже

руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдёргивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.»
Затем играющие меняются ролями.

«ВОДОПАД»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2 – 3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи...

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течёт по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслаблено и приятно.

Пусть свет течёт также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем – нибудь спокойным.

«ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ»

Цель: если дети не спокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорчённым, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы обёрточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был просмотр для рисования). Закройте глаза, и, когда начнётся музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге.

Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2 – 3 минуты).

Игра проводится под музыку.

«СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остаётся «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под лёгкую музыку (1 – 2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнёру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить взяться за руки. Тот, кто видит двигает руками под музыку, а ребёнок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1 – 2 минуты. Потом дети меняются ролями.

Если тревожный ребёнок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребёнка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«ГУСЕНИЦА» (Коротаева Е.В.)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнёров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определённому маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

«СМЕНА РИТМОВ»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает всё реже, считает всё тише и медленнее.

«ЗАЙКИ И СЛОНИКИ»

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как.

Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ»

(Швецова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребёнка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребёнка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имён, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5 – 6 человек), при-

чём имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чьё имя рассказывают, становится королём. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что – то хорошее о короле.

«ТЕАТР МАСОК» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.
«Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я – фотографом. Я буду вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и лисица») в то момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивают губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились!»

Далее учитель или воспитатель, на своё усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

Рабочий день актёра закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнём. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнём. Всем спасибо!»

«РУКАВИЧКИ»

(Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: включение аутичных детей в групповую работу.

Для игры нужно вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий рассказывает про рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трёх карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаковые рукавички.

Дети сразу видят и понимают целесообразность своих действий (ищут пару). Педагог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Проводить игру рекомендуется в два этапа. На первом этапе дети только ищут парную рукавичку. Проиграв подобным образом несколько раз можно переходить ко второму этапу: найдя пару, участники игры раскрашивают парные рукавички.

«ЩЕПКИ НА РЕКЕ» (Фопель К. 1998)

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Это всё вместе – Вода одной реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Первый ребёнок, первая Щепка, начинает движение. Он сам решит, как будет двигаться. Например, закроет глаза и поплывёт прямо. А вода плавно поможет руками Щепке найти дорогу. Возможно, щепка поплывёт не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой щепке помочь найти дорогу. Может быть, Щепка, оставив глаза открытыми, будет двигаться хаотично или кругами. Вода должна и ей помочь. Когда Щепка проходит до конца Реки, она становится рядом с последним ребёнком и ждёт, пока не приплывёт следующая, которая встаёт напротив первой. Тем самым они составляют Реку и постепенно удлиняют её. Так, неспешно, Река будет блуждать по классу, пока все дети не проплывут по Реке, изображая Щепки.

Дети сами могут решить, как они в качестве «Щепок» будут «двигаться по Воде»: медленно или быстро. Дети, которые будут Водой, должны потренироваться приостанавливать и направлять самые разные Щепки. Аутичному ребёнку не обязательно быть в роли Щепки.

«ОХОТА НА ТИГРОВ»
(Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: научить детей планировать свои действия во времени.

Группа участников встаёт в круг. Водящий выходит за круг, становится спиной к группе и начинает громко считать до 10. В это время участники передают друг другу маленького игрушечного тигра. После окончания счёта тот, у кого находится тигр, вытягивая руки вперёд, закрывает тигра ладошками. Остальные участники делают то же самое. Задача водящего – найти тигра.

Как правило, аутичным детям трудно сразу включиться в игру, поэтому сначала необходимо дать им возможность понаблюдать за ходом игры со стороны.

«ПОКАЖИ НОС»
(Васильева Е.А.)

Цель: помочь детям ощутить и осознать своё тело.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы играть.
Вы смотрите, не зевайте

И за мной всё повторяйте,
Что я вам сейчас скажу
И при этом покажу.

Воспитатель, называя части своего тела, показывает их на себе, кладёт на них руку. Дети повторяют за ним движения, показывая на себе названные части тела. Затем воспитатель начинает «путать» детей: называть одну часть тела, а показывать другую. Дети должны заметить это и не повторить неверные движения.

«КТО Я»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: развитие представлений и воображения ребёнка.

Содержание: Взрослый поочерёдно надевает на себя атрибуты представителей различных профессий (врач, артист, дирижёр, дрессировщик, милиционер и т.д.) Ребёнок должен отгадать, кто это был.

«ПРИДУМКИ»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: научить детей распознавать различные эмоции.

Взрослый просит ребёнка придумать небольшой рассказ, ориентируясь на картинку. Он говорит: «Я начну придумывать историю, а ты продолжишь её. К этой истории у нас уже нарисованы картинки. Например, Таня вышла во двор гулять. Она взяла мяч. Настроение у неё было вот такое, (педагог показывает на карточку № 1...). Как ты думаешь, что произошло?»

«Затем Таня...» (Педагог показывает карточку № 2...) и т.д. (рис. 9)

«ПОКАЖИ ПО – РАЗНОМУ»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: научить детей распознавать и показывать различные ощущения и действия, ознакомить их со словами – антонимами.

1 этап игры: Взрослый говорит:

- Вот я захожу в ворота высокие (и сопровождает свои слова показом), а вот я захожу в ворота... (взрослый пригибается) Какие? Ребёнок должен назвать антоним к слову «высокие».

- Я несу лёгкий пакет (показывает), а теперь я несу (показывает)... Какой пакет?

- Я перехожу широкую реку (показывает), а вот я перепрыгиваю через ручей (показывает)... Какой?

- Я иду медленно, а вот я иду... Как?

- Я гуляю, мне жарко. Но вот подул ветер и мне...

- Я смотрю грустный спектакль. А теперь смотрю...

2 этап игры: Все действия выполняет ребёнок, а взрослый комментирует или устанавливает правила игры, например: «Если я скажу, что ворота высокие, то ты идёшь, как обычно, а если я скажу, что ворота низкие, то ты пригибаешься» и т.д.

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: развитие внимания и умения ориентироваться в пространстве.

«К нам в гости пришёл Солнечный зайчик. Найди, где он находится. (Педагог включает фонарик и светит им на стенку). А теперь зайчик будет двигаться. Запомни, как он двигался, и нарисуй его путь». Ребёнок следит взглядом за движением светового пятна, а затем зарисовывает траекторию пути зайчика по бумаге (рис. 10).

Вместо фонарика можно использовать лазерную указку, а в солнечный день – зеркальце.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

«КЛУБОЧЕК» (Черепанова Г.Д.)

Цель: Обучение ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотреть в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше.

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

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

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

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

Содержание: В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок – заяц – чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами – 1 – 2 метра. Один из зайцев – бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина.

Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

«ЧТО НОВОГО»

Цель: Развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Цель: Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Содержание: Все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бёдрами, ногами, взявшись за руки.

Это – сеть. Водящий – золотая рыбка – стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.

Примечание: Если водящему очень долго не удаётся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

«РАЗГОВОР С РУКАМИ»

(Швецова И.В.)

Цель: Научить детей контролировать свои действия.

Если ребёнок 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 ребёнок 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, ещё более короткого промежутка времени)

они постараются делать только хорошие дела: мастерить,

здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребёнок 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.

«РАЗГОВОР С ТЕЛОМ»

Цель: Учить владеть своим телом.

Ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев.

Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задаёт вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается?

Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».

ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ

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

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

Если кто – то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив её в горячую духовку.

«АРХЕОЛОГИЯ»

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

«ШАРИКОВЫЕ БОИ»

Цель: Развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребёнок держит в руке.

Отойдя на расстояние 0,5 – 1 м от таза, ребёнок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остаётся в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребёнок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

«ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Развивать внимание гиперактивного ребёнка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д.

По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. За тем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали

«СДЕЛАЙ ТАК» (Черепанова Г.Д.)

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

Содержание: На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения.

Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый даёт инструкцию: «По – моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмёт карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен танцевать и т.д. На счёт «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.

«МАЛЕНЬКАЯ ПТИЧКА»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Развивать мышечный контроль.

Содержание: Ребёнку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

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

Ребёнок берёт в ладошки птичку, держит её, гладит, говорит добрые слова, успокаивая её и вместе с тем успокаивается сам.

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

«ГОВОРИ!»

Цель: Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

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

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

«БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

(Шевченко Ю.С.)

Цель: Игра направлена на развитие распределения внимания.

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

«КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ»

Цель: Игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребёнком своего тела, учит управлять движениями и концентрировать своё поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 лёгких хлопка ладошкой по своей голове).

В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом следующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу.

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

«ВЕСЁЛАЯ ИГРА С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

(Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель: Игра развивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках.

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

«МОРСКИЕ ВОЛНЫ»

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

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

партами), садятся и т.д.

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

Закончить игру надо командой «Штиль».

АГРЕССИВНОСТЬ

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребёнка.

Содержание: Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях.

Ребёнку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?».

После этого ребёнку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь в данном состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? А может ли данное выражение лица отражать другое состояние человека? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь ещё? Давай их нарисуем. Все приведённые детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. Через 2 – 3 недели игру можно повторить, при этом можно сравнить те состояния ребёнка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникали недавно. Можно ответить на вопросы: «Каких состояний было больше за прошедшие 2 – 3 недели – негативных или позитивных? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше положительных эмоций?»

«СОРОКОНОЖКА»

Цель: Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Содержание : Несколько детей (5 – 10 человек) встают друг за другом, держась за талию передистоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

Цель: Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребёнка гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом

звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

«ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ»

(Павлова Я.А.)

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

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

«МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ»

Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Содержание: Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова?»

Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть и т.д. Взрослый бережно передаёт кому – либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребёнок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвав ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

«ЦВЕТИК – СЕМИЦВЕТИК».

Цель: Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Содержание: Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из семи лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и себя.

Например, если ребенок в начале года говорит, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2 – 3 месяца заявил, что чаще всего он бывает, счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

«В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ»

Игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Содержание: Взрослый и ребенок (мам и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т.д.) прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя...?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?».

«ЭМОЦИИ ГЕРОЕВ».

Цель: Игра способствует формированию эмпатии, умению оценить ситуацию и поведение окружающих.

Содержание: Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на столе несколько

карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребёнок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен... В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе.

Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объёму внимания и памяти детей определённой возрастной группы.

«ЛИПУЧКА»

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

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

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

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

«КОТИК»
Павлова Я.А.)

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

Содержание:

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

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

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

«СЕРЕБРЯНОЕ КОПЫТЦЕ»

(Павлова Я.А.)

Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Инструкция Представьте себе, что ты – красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке - серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им всё больше нравишься.

Примечание Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

АУТИЧНОСТЬ

«СОБИРАЕМ ГОЛОВОЛОМКИ»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Развитие коммуникативных склонностей ребёнка. Собирать головоломки – один из любимых видов деятельности многих аутичных детей, поэтому данная игра доставляет им большое удовольствие.

Содержание: Сначала ребёнку предлагают собрать одну или несколько головоломок («Танграм», «Квадрат Пифагора», «Сложи квадрат» и т.д.) Затем незаметно из коробки извлекают одну деталь. Ребёнок складывает знакомую головоломку и вдруг обнаруживает, что не хватает детали. Тогда он обращается за помощью. Если ребёнок ещё не готов к такого рода общению, взрослый может помочь ему: «Эта деталь у меня. Если она тебе нужна, можешь попросить, и я отдам её. На первых порах можно даже помочь ребёнку сформулировать просьбу.

Полученный навык закрепляется постепенно, или при каждом повторении данной игры, а затем переносится на другие виды деятельности.

ИГРЫ С ЧУДЕСНЫМ МЕШОЧКОМ

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Развитие кинестетических ощущений, восприятия цвета, формы, умения сотрудничать со взрослым.

Содержание На левую руку ребёнку надевают «волшебный мешочек», в котором находятся изготовленные из плотного цветного картона (из пластика, из дерева) геометрические фигурки. Мешочек должен быть чуть больше ладошки (по краю отверстия пришивается резинка, сам мешочек лучше сшить из ярких разноцветных лоскутков).

На ощупь ребёнок левой рукой выбирает по заданию взрослого определённую геометрическую фигуру, а правой рисует на бумаге его контуры. Затем из мешочка вынимается выбранная фигурка, она сравнивается с нарисованной, раскрашивается тем же цветом, что и оригинал. Желательно, чтобы ребёнок во время работы произносил вслух название фигуры, цвета и те действия, которые он производит.

Примечание Игру лучше проводить в такой последовательности: сначала в мешочке должны находиться предметы только одной формы (например, только треугольники), затем – двух форм, трёх форм, четырёх форм и т.д.

Всякий раз (кроме первого варианта) ребёнку даётся такая установка: «Выбери такой предмет, как я тебе покажу. «Или более сложный вариант: «Нарисуй предмет, который ты держишь в левой руке в мешочке» - в этом случае образец отсутствует, ребёнок действует только по словесной инструкции.

«ГОВОРЯЩИЕ РИСУНКИ» (Черепанова Г.Д.)

Цель: Развитие наблюдательности, коммуникативных склонностей, умения работать с пооперационными картами и составлять их.

Содержание Ребёнок получает пиктограмму и выполняет действия в соответствии с указанием на рисунке. Затем он рассказывает взрослому о том, как он догадался, что нужно сделать именно это. После небольшого диалога ребёнок и взрослый могут поменяться ролями. Теперь уже взрослый выполняет изображённое схематично ребёнком задание, а затем отвечает на его вопросы.

«ФИЗКУЛЬТУРНИКИ»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Развитие координации движений, обучение ребёнка навыкам работы с пооперационными картами.

Содержание Взрослый объясняет ребёнку, что сейчас они вместе будут играть в физкультурников. Физкультурники должны будут выполнять различные упражнения, например, поднимать руки вверх и опускать их вниз, прыгать на одной или двух ногах, хлопать в ладоши над головой и т.д.

Для того чтобы не забыть, какое упражнение и как надо выполнять, перед началом игры необходимо заготовить схемы (пооперационные карты). Взрослый и ребёнок вместе рисуют схему к одному из упражнений, например:

После того, как заготовлены 2 – 3 схемы (или 4 – 5, в зависимости от возможностей ребёнка), взрослый кладёт перед ребёнком одну из них и просит сделать то, что на ней изображено. Когда ребёнок научится «читать» схему (а на это может уйти несколько занятий) взрослый предлагает ему освоить вторую схему.

Затем ребёнку предлагается выполнить последовательность из первого и второго упражнения и т.д.

Выполненные совместно с ребёнком рисунки – схемы к данной игре способствуют развитию умения у ребёнка взаимодействовать со взрослым, установлению доверительных отношений между ними, а также помогают обучить ребёнка рисованию движущейся фигуры человека.

«СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Развитие коммуникативных склонностей, умения работать с партнёром.

Содержание Предлагается по образцу нарисовать предмет вместе со взрослым от оси: ребёнок рисует справа (слева, если левша), взрослый – слева.

Договариваются каким карандашом. Взрослый определяет исходные точки. Карандаши ставят одновременно в одну точку и проводят в одном ритме.

«МЕНЯЛКИ ИГРУШЕК»

(Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель: Эта игра учит взаимодействовать с окружающими при помощи не только вербальных, но и невербальных средств, например, осуществлять контакт глаз.

Содержание Все дети встают в круг, каждый держит в руках какую – либо игрушку. Ведущий стоит спиной к играющим и громко считает до 10. В это время некоторые играющие меняются предметами. При этом все действия выполняются молча. Меняться дважды одной игрушкой не разрешается. Ведущий входит в круг. Его задача – угадать, кто с кем поменялся игрушками. Можно договориться заранее, сколько попыток даётся ведущему для отгадывания.

Примечание Как правило, аутичным детям бывает трудно сразу включиться в игру.

Обычно они сначала (иногда в течение нескольких дней или даже недель) просто наблюдают за игрой со стороны, затем, при желании, они могут встать в круг и принять участие в игре, а затем они могут согласиться водить.

«СОЗДАЁМ МУЛЬТФИЛЬМЫ» (Слухова А.А.)

Цель: Учить детей восстанавливать последовательность происходящих событий, развивать коммуникативные склонности.

Содержание Ребёнку предлагается вспомнить основные события, которые происходили в течение предыдущего дня. Затем взрослый на карточках небольшого размера, сложенных в гармошку вместе с ребёнком, делает зарисовки к основным режимным моментам. На листе плотной бумаги взрослый рисует телевизор. Прорезает в нём окошки и начинает с ребёнком «просмотр» мультфильмов: «Вот ты встал утром, вспомни, что сказал маме? Затем ты сел завтракать, выходя из – за стола, что ты сказал?» и т.д.

По окончании занятия ребёнок может сложить карточки и взять с собой, чтобы посмотреть мультфильм дома вместе с мамой и папой.

Данную игру следует проводить в течение нескольких занятий.

«ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУЧОК»

(Черепанова Г.Д.)

Цель: Игра способствует развития тактильных ощущений, формированию навыков связной речи. В основе данной игры лежит один из любимых видов деятельности аутичных детей – разглядывание и изучение новых предметов.

Содержание Красиво оформленный сундучок содержит различные мелкие предметы. Надо доставать из сундучка их, рассматривать, играть с ними. Перебирать в сундучке предметы очень нравится детям.

Можно построить занятия на закрепление свойств предметов.

Фантазировать: где это пригодится и т.д.

Эту игру можно проводить с тканью, мехом, пуговицами, клубочками пряжи, бросовым материалом. Пофантазировать или заняться поделками.

Необходимо любую поделку делать до конца, чтобы ребёнок захотел ещё раз и два и... вернуться к волшебному сундучку.

ТРЕВОЖНОСТЬ

«ПОХВАЛИЛКИ»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребёнка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание Все дети сидят в кругу (или за парами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое – либо одобряемое окружающими действие ребёнка должен «озвучить» карточку. Причём, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д.

На обдумывание задания даётся 2 – 3 минуты, после чего каждый ребёнок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к общению без помощи взрослого, пусть они сделают то сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребёнок обладает какими –

либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

«ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»

Цель: Повышение значимости каждого ребёнка в глазах окружающих его детей.

Содержание Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребёнок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребёнка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли им было узнать, что всё, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что любят маленькую сестрёнку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«НЕДОТРОГИ»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребёнка, развитию эмпатии.

Содержание Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – Доброту и Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое – либо положительное качество ребёнка (обязательно положительное!).

Каждому ребёнку выдаётся 5 – 8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки.

Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они сами с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остаётся

«СКУЛЬПТУРА»

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижение мышечного напряжения.

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

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

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

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

«ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они пытаются разгадать задумки партнёра по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребёнку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает

контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что –нибудь ещё?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.