

## **Цикл развивающих игр для особых детей. Пояснительная записка**

Всем нам приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как тревожность, замкнутость, агрессивность, гиперактивность, испытывают сложности при общении со взрослыми и сверстниками.

Основными причинами таких личностных особенностей детей являются среда, в которой растет и воспитывается ребенок, наследственность, воспитательные меры, применяемые к ребенку, уровень развития эмоциональной сферы.

Наш санаторный детский сад с туберкулезной интоксикацией посещают дети из социально незащищенных и социально неблагополучных семей, так называемых семей группы «возможного риска»: многодетных, с опекунами, мамами-одиночками, вдовами, родителями инвалидами и с детьми инвалидами и т.п.

Проводя социологическое обследование семей, опрос воспитателей, наблюдения за детьми, обследование эмоциональной сферы детей, выяснилось, что наш детский сад посещают дети с такими личностными особенностями как тревожность, агрессивность, гиперактивность.

Эти дети могут быть из семей «группы риска», неблагополучных семей, за которыми идет постоянное наблюдение, взяты под контроль со стороны администрации детского сада, психолога, педагогов.

Поэтому возникла необходимость проводить развивающую работу с особыми детьми, посещающих наш детский сад.

Для этого я составила цикл игр и упражнений для работы по снятию тревожности и агрессивности у этих детей, развитию эмоциональной сферы и снятия эмоционального напряжения, на основе игр Кряжевой Н.Л., Фопель К., Карповой Е.В., Лютовой Е.К., Мониной Г.Б., Коротаевой Е.В., Шевцовой И.В., Чистяковой М.И.

Игры распределены по месяцам. Начинается цикл с октября, заканчивается в апреле. Проводятся как индивидуально, так и с группой этих детей в течении 10-20 минут, 1 раз в неделю. Могут использоваться как часть занятия по развитию эмоциональной сферы и навыков общения.

Задачи цикла игр:

1. Развитие эмоциональной сферы у особых детей.
2. Снятие эмоционального напряжения.
3. Уменьшение тревожности, повышение самооценки.
4. Снижение агрессивности, формирование адекватных форм поведения.
5. Развитие эмпатии.
6. Снятие страхов.

### **Игры, в которые играют агрессивные дети.**

Октябрь.

«Эмоциональный словарь».

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка.

Содержание: перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какое эмоциональное состояние изображено на картинке?». После этого ребенку 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? В каких состояниях, изображенных на карточках, ты бываешь еще? Давай их нарисуем.

Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги. Через 2-3 недели игру можно повторить. При этом можно сравнить те состояния ребенка, которые были характерны для него раньше и те, которые возникли недавно. Предложить 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?».

#### «Маленькое приведение».

Цель: научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев.

Содержание: «Ребята, сейчас мы с вами будем играть роль маленьких приведений. Нам захотелось немного по хулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог поднимает согнутые руки в локтях, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук, если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно, давайте снова станем детьми».

#### «Сороконожка».

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

Содержание: несколько детей встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего СОРОКОНОЖКА начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями, выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить СОРОКОНОЖКУ в целости.

#### «Волшебные шарики».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

#### Ноябрь.

#### «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 передает кому-либо из детей плюшевого попугая. Ребенок, получив игрушку, должен

прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать или перебросить попугая другому ребенку. Угру проводить в медленном темпе.

#### «Котик».

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

Содержание: дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который нежится на солнышке (лежит на коврик, умывается, царапает коготками коврик, мурлычет и т.д.). в качестве музыкального сопровождения можно использовать аудиокассеты «Волшебные голоса природы».

#### «Цветик-семицветик».

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

Содержание: взрослый заранее заготавливает лепестки, вырезанные из картона. 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 течении учебного года можно провести подобное занятие многократно, а в конце обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на себя и окружающих. Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил, что чаще всего но бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно спросить его, почему изменились у него представления.

#### «Серебряное копытце».

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

Содержание: «Представь себе, что ты красивый, стройный, умный, мудрый, сильный, спокойный олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке – серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появятся серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, и с каждой вновь появляющейся монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, ласку, тепло, исходящее от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься».

#### Декабрь.

#### «В тридевятом царстве».

Цель: игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Содержание: взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги, изображают 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 в процессе рисования задает ему вопросы: «А чтобы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя..? А что бы ты ощутил, если бы герой появился здесь..? А что бы ты сделал на месте героя..?»

В процессе чтения ребенок может откладывать на столе несколько карточек, которые на его взгляд отражают эмоциональное состояние героев в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен и т.д.

Текст сказки не должен быть большим, должен соответствовать объему внимания и памяти ребенка определенного возраста.

#### «Липучка».

Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения.

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

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

#### «Обзывалки».

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

Содержание: взрослый говорит детям, вставшим в круг: «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 детей, но и для обидчивых. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

#### «Два барана».

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным» образом выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Содержание: взрослый разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

#### Январь.

#### «Доброе животное».

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

Содержание: ведущий тихим, таинственным голосом говорит:»Встаньте, пожалуйста, все в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох – 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое и доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Тух-тиби-дух».

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Содержание: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

«Попроси игрушку» – вербальный вариант.

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Содержание: группа детей делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет (игрушку, карандаш, книгу и т.п.). другой участник (2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках какой-либо предмет, который очень нужен тебе, но он нужен и твоему приятелю. Он будет у тебя его просить. Постарайся оставить его у себя и отдать только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить предмет так, чтобы тебе его отдали». Затем участники меняются местами.

«Попроси игрушку» - невербальный вариант.

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Содержание: упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.).

После проведения обоих вариантов можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче попросить игрушку или другой предмет?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать?», «Какие нужно было произносить слова?».

Эту игру можно проводить несколько раз в разные дни, она будет особенно полезна для детей, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

Февраль.

«Прогулка с компасом».

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Содержание: группа детей разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

#### «Зайчики».

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

Содержание: взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнуться! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечах?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит... А кулачки напряженно стучат!.. а что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

#### «Я вижу...».

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

Содержание: 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».

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

Содержание: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. все это выкладывает на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

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

#### Март.

#### «Голкалки».

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Содержание: взрослый дает инструкцию детям: «Разбейтесь на пары, встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга, поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу 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. То , кто устанет. Может сказать «стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

#### «Жужа».

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.

Содержание: «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей это все надоедает, вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы дразнилки не были слишком обидными.

#### «Рубка дров».

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Содержание: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые?

Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки, 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!»

Можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

#### «Головомяч».

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

Содержание: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Можно касаться мяча только головой. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

#### Апрель.

#### «Бумажные мячики».

Цель: снизить беспокойство и напряжение, войти в новый ритм работы.

Содержание: перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. «Разделитесь на две команды, и выстройтесь в линию на расстоянии примерно 4 метра между командами. По команде ведущего начинайте бросать мячик на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились, внимание, начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте через разделительную линию».

#### «Дракон».

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Содержание: играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

#### «Глаза в глаза».

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Содержание: «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по столу. 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.

#### «Аэробус».

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

Содержание: «Кто из вас летал на самолете? Объясните, что держит самолет в воздухе? Какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу «летать».

Один из детей (по желанию) ложится на ковер вниз животом и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встают по три человека, присаживаются и просовывают руки под его живот, грудь и ноги. На сет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Можно потихонечку поносить аэробус. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза. Расслабиться, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер.

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Можно попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

## **Игры, в которые играют тревожные дети.**

Октябрь.

### «Похвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

Содержание: все дети сидят в кругу, каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку, причем начав словами «Однажды я... например, помог другу...» или «Однажды я быстро оделся» и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу 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. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок 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 ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: все дети сидят в кругу, каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей, чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, 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 их любят за то, что они моют посуду, не мешают маме, что любят маленькую сестричку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

### «Покачай куклу».

Цель: способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивает амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях). Затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Игра повторяется еще раз.

### «Колдун».

Цель: развитие уверенности в себе, помощь в овладении неречевыми средствами общения, формирование навыков общения со сверстниками.

Содержание: «колдун» (взрослый) заколдовывает детей так, что они «теряют» способность говорить. На все вопросы «колдуна» ребенок отвечает жестами. Так он рассказывает о том, что его заколдовали. Указательным пальцем показывает предметы и

направления, величину и форму. Другие дети рассказывают словами то, что показывает «заколдованный».

Ноябрь.

«Добрый - злой, веселый – грустный».

Цель: игра способствует расслаблению мышц лица.

Содержание: взрослый помогает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?». затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит, а ты отгадай, кто это».

Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает. Какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение любого героя, а взрослый или другие дети отгадывают, кто это.

«Ласковый мелок».

Цель: способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: взрослый говорит ребенку следующее: «Мы будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я нарисовала? Солнышко? Хорошо». И мягкими прикосновениями пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» Взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он рисовал, при этом слегка массируя спину или руку.

Тревожным детям следует говорить. Что рисует взрослый, чтобы они не волновались, пытаюсь разгадать задумки партнера по игре.

«Недотроги».

Цель: повышение уровня самооценки, развитие эмпатии.

Содержание: предварительно на занятиях дети рисуют карточки с изображением различных эмоциональных состояний (лучше положительных).

Каждому ребенку выдается по 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей все карточки при помощи скотча. По следующему сигналу дети прекращают игру и снимают «добычу» со спины.

На первых порах случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее дарить или получать самому. Как правило, дети говорят, что получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на детей, которые не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им тоже хотелось получить в подарок карточки. При повторном проведении «отверженных» детей не остается.

«Жмурки».

Цель: развитие у детей уверенности в себе, формирование навыков общения со сверстниками.

Содержание: водящему завязывают глаза, взрослый несколько раз поворачивает его, чтобы затруднить ориентацию. Дети разбегаются, «жмурка» ловит их и старается на ощупь отгадать, кого ему удалось поймать.

Декабрь.

«Назови то, что тебе нравится в себе».

Цель: учить детей обращать внимание друг на друга, дать возможность им раскрепоститься, ощутить свою силу и уверенность в себе.

Содержание: каждый ребенок в течении нескольких минут рассказывает о себе, о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе, что ему нравится в себе, за что он себя любит.

«Скульптура».

Цель: развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног, снятие мышечного напряжения.

Содержание: дети разбиваются на пары. Один из них скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого скульптор «лепит» из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

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

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, какую фигуру было приятно «лепить», а какую нет.

«Драка».

Цель: помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: представьте себе, что вы поссорились с другом, вот-вот начнется драка.

Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы, сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцами в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание.

Задумайтесь: «А может не стоит драться?». Выдохните и расслабьтесь. Ура!

Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

«Подарок под елкой».

Цель: расслабление мышц лица, снятие внутреннего напряжения.

Содержание: «Скоро Новый год. Вы целый год мечтали об этом замечательном празднике и о подарках. Представьте себе, что здесь у нас стоит елка. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, представьте, какой бы вы хотели увидеть под елкой подарок. А теперь выдохните, откройте глаза и о, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вам нравится, вы рады? Улыбнитесь!»

Январь.

«За что меня любит мама».

Цель: повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: все дети сидят в кругу, каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей, чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали другим детям 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 их любят за то, что они моют посуду, не мешают маме, что любят маленькую сестричку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«На кого я похож».

Цель: помочь детям лучше осознать себя и черты своего характера, почувствовать уверенность в себе, закрепить навыки общения со сверстниками.

Содержание: дети сидят в кругу, выбирается один ребенок, который выходит в центр, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: «На какое животное он похож?», «На какую птицу он похож?», «На какое дерево, цветок?» и т.д. свои варианты может предлагать и сам ребенок, и дети, которые сидят по кругу. Для лучшего понимания можно попросить детей объяснить, почему они считают, что их товарищ похож на то или иное животное, цветок, птицу, игрушку и т.д.

«Воздушный шарик».

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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

Повторить несколько раз.

«Имя».

Цель: повышение самооценки, развитие уверенности, собственной значимости.

Содержание: предложите ребенку придумать себе имя, которое он хотел бы иметь, а может он хочет оставить свое? Спросите, почему ему не нравится (нравится) свое имя, почему он хотел бы, чтобы его звали по-другому. с кем или с чем связано желание иметь другое имя?

Февраль.

«Штанга». Вариант 1.

Цель: расслабить мышцы спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Содержание: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Ласковый мелок».

Цель: способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: взрослый говорит ребенку следующее: «Мы будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я нарисовала? Солнышко? Хорошо». И мягкими прикосновениями пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» Взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он рисовал, при этом слегка массируя спину или руку.

Тревожным детям следует говорить. Что рисует взрослый, чтобы они не волновались, пытаюсь разгадать задумки партнера по игре.

«Смена ритмов».

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

Содержание: чтобы привлечь внимание детей, взрослый начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно взрослый, а вслед за ним и дети, хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Гусеница».

Цель: игра учит доверию. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Содержание: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигать по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться до мяча строго воспрещается! Первый участник держит свой мяч на вытянутых руках впереди. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «гусеницы».

Март.

«Зайки и слоники».

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

Содержание: «Ребята, я хочу предложить вам побыть зайками и слониками. Сначала мы будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, он что делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает ушки, 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, прячутся и т.д. «А что делают зайки, когда видят волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как величаво, спокойно, размеренно и бесстрашно ходят слоны. Что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним, и когда видят его, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Что делают слоны, когда видят тигра, покажите». Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята обсуждают, кто больше понравился и почему.

«Волшебный стул».

Цель: способствовать повышению самооценки, улучшению взаимоотношений между детьми.

Содержание: в эту игру можно играть длительное время. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка, его происхождение, что оно обозначает. Кроме этого надо изготовить корону и «волшебный стул» – он должен быть обязательно высокий. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть больше 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. 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.

«Колдун».

Цель: развитие уверенности в себе, помощь в овладении неречевыми средствами общения, формирование навыков общения со сверстниками.

Содержание: «колдун» (взрослый) заколдовывает детей так, что они «теряют» способность говорить. На все вопросы «колдуна» ребенок отвечает жестами. Так он рассказывает о том, что его заколдовали. Указательным пальцем показывает предметы и направления, величину и форму. Другие дети рассказывают словами то, что показывает «заколдованный».

### «Дракон».

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Содержание: играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Апрель.

### «Танцующие руки».

Цель: игра дает возможность прояснить свои чувства, внутренне расслабиться.

Содержание: «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка понравившегося вам цвета. Ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки от кисти до локтя находились над бумагой. (Иными словами так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза и когда начнется музыка, вы можете обоими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. (2-3 минуты) Посмотрите, что получилось.» Игра проводится под музыку.

### «Слепой танец».

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

Содержание: посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Одному ребенку завязать глаза, другой остается «зрячим». Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями.

Если тревожный ребенок отказывается завязывать глаза, успокойте его и пусть танцует с открытыми глазами.

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

### «Штанга» Вариант 2.

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

Содержание: «возьмем штангу и будем поднимать ее 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». Упражнение выполняется несколько раз.

### «Похвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе.

Содержание: все дети сидят в кругу, каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку, причем начав словами «Однажды я... например, помог другу...» или «Однажды я быстро оделся» и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу 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. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

## **Игры для гиперактивных детей.**

### **Октябрь.**

#### «Ласковые лапки».

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

Содержание: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. все это выкладывает на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

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

#### «Найди отличие».

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

#### «Кричалки – шепталки – молчалки».

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

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

#### «Гвалт».

Цель: развитие концентрации внимания.

Содержание: один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Оставшиеся дети выбирают какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий,

и все игроки одновременно говорят каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку. Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил в слух доставшееся ему слово.

## **Ноябрь.**

### **«Менялки».**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизации детей.

Содержание: игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает 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, синие шорты и т.д.). после этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами. Водящий в это время должен постараться быстро занять одно из освободившихся мест. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### **«Разговор с руками».**

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Содержание: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ребенку оживить ладошки: нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять разговор с руками. Спросите: «Кто вы?, как вас зовут?, что вы любите делать?, чего не любите?, какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру можно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течении 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть, никого не обижать. Если ребенок соглашается на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и «заключить договор» на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

### **«Говори!».**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Содержание: скажите детям следующее: «Ребята, я вам буду задавать простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет толь тогда, когда я дам команду «говори!». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?». Взрослый делает паузу. «Говори!». «Какой сегодня день недели?». Пауза. «Говори!», и т.д.

### **«Час тишины и час «можно».**

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

Содержание: договоритесь с детьми, что когда объявляется «час тишины», они должны заниматься спокойными играми, вести себя тихо, порисовать. В награду за это вы объявляете им «час можно». Они могут в это время кричать, прыгать, бегать. Игра учит регулировать импульсивные действия гиперактивных детей. С помощью этой игры можно избежать нескончаемый поток замечаний, который взрослый адресует гиперактивному ребенку, а тот их «не слышит».

### Декабрь.

#### «Передай мяч».

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Содержание: 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. Для усложнения можно передавать мяч с закрытыми глазами или используя несколько мячей.

#### «Сиамские близнецы».

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

Содержание: разбить детей на пары по желанию, дайте им инструкцию: «Встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, попрыгать, порисовать, похлопать в ладоши и т.д.». Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но и спинками, головами и др.

#### «Зеваки».

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

Содержание: все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, хлопок руками и др.) дети останавливаются. Хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

#### «Колпак мой треугольный».

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

Содержание: играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если он не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом, изображающим колпак

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

### **Январь.**

#### «Слушай команду».

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Содержание: под спокойную музыку дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается, все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего: «Положите правую руку на плечо соседа» и тот час же ее 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.

#### «Расставь посты».

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

Содержание: дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок 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 тихо.

#### «Король сказал...»

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

Содержание: все участники 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 ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

#### «Запрещенное движение».

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

Содержание: 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 это движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифра «пять». Когда дети услышат ее, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

### **Февраль.**

«Слушай хлопки».

Цель: тренировка внимания, контроль двигательной активности.

Содержание: 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-нибудь 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».

Цель: развитие внимания, памяти.

Содержание: дети прыгают под музыку (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). 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 останется один играющий.

«Давайте поздороваемся».

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Содержание: дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встретится на их пути (а возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимание). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку, 2 хлопка – здороваемся плечиками, 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

«Веселая игра с колокольчиком».

Цель: развитие слухового восприятия.

Содержание: все садятся в круг, по желанию выбирается водящий. Если желающих нет, то эта роль отводится взрослому. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу. Задача водящего – поймать ребенка с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

## Март

### «Клубочек».

Цель: обучение одному из приемов саморегуляции.

Содержание: предложить ребенку смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом становится больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только ребенок начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

### «Бездомный заяц».

Цель: развитие быстроты реакции, отработка 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 без домика, становится «бездомным зайцем».

### «Что нового».

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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

### «Золотая рыбка».

Цель: развитие координации движений гиперактивного ребенка.

Содержание: все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Водящий, «золотая рыбка», стоит в кругу.

Его задача - выбраться из круга, а задача остальных – не выпустить рыбку. Если водящему долго не удается выбраться из сети, взрослый просит помощи у детей.

## Апрель.

### «Разговор с телом».

Цель: учить ребенка владеть своим телом.

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

### «Сделай так».

Цель: 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 движения изображены на каждой из них. Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами карточке. На счет 10 все заканчивают выполнять задания и меняются карточками или подходят к столу за новыми заданиями.

### «Маленькая птичка».

Цель: развивать мышечный контроль.

Содержание: ребенку в ладоши дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладоши птичку, держит ее, гладит, говорит добрые, ласковые слова и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем птичку можно не брать, а напоминать ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова».

## «Броуновское движение».

Цель: развитие распределения внимания.

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