Тихий колокольчик

(для детей с 4 лет)

Цель: *развитие концентрации внимания и контроля движения, снижение импульсивности.*

Дети сидят в кругу. Одному из ребят дают колокольчик. Надо отнести колокольчик по кругу тому, кто сидит рядом. Это надо сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно.

Если колокольчик зазвучал, надо остановиться, подождать, когда он утихнет, и идти дальше

Колокольчик должен пронести каждый ребенок.

Шалтай-болтай

(для детей с 4 лет)

Цель: *снятие мышечного напряжения, расслабление*

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Взрослый произносит:

Шалтай-болтай висел на стене,
Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети падают на ковер.

Упражнение повторяется несколько раз. Взрослый следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

Надоедливая муха

(для детей с 4 лет)

Цель: *учить концентрироваться на отдельных частях своего тела, контроль за мелкими движениями*

Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружиться вокруг глаз – поморгайте ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигайте губами, надуйте щеки. Уселась на подбородок – подвигайте челюстью и.т.д.

Я кубик несу и не уроню

(для детей с 4 лет)

Цель: *развитие произвольности и самоконтроля движений.*

Ребенок должен перенести кубик от одной стены до другой, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки.

Если ребенок легко справляется с заданием, то кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Тогда ребенок не марширует, а двигается плавно.

Шаловливая минутка

(для детей с 4 лет)

Цель: *снятие психофизического напряжения, развитие произвольности*

Детям объясняют:

- *Сейчас наступает «шаловливая минутка». В течение этой минутки вы можете делать все, что хочется: прыгать, бегать, кричать... Но помните, что есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается.*

Упражнение повторяется 2 – 3 раза

Рисование ладонями

(для детей с 4 лет)

Цель: *снижение мышечного напряжения, развитие умения контролировать силу прикосновений.*

Взрослый предлагает детям рисовать ладошками картины на спине друг друга. Дети разбиваются по парам. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза.

Взрослый медленно читает текст и демонстрирует движения, как надо рисовать на спине.

Море, море, море…

(медленно поглаживаем верхнюю часть спины партнера от позвоночника в стороны одновременно двумя руками)

Рыбы, рыбы, рыбы…

(быстрые и легкие прикосновения пальцами в том же направлении)

Горы, горы, горы…

(медленные прикосновения всей ладонью)

Небо, небо, небо…

(снова поглаживания)

Затем дети меняются ролями.

Час тишины и час "можно"

(для детей с 4 лет)

Цель: *ослабление негативных эмоций, формирование произвольности поведения*

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

Речка - Берег

(для детей с 4 лет)

Цель: *развитие концентрации внимания, коррекция импульсивности, стимуляция физической активности*

На полу в линию лежит длинная веревка, представляющая морской берег. Дети встают с одной стороны «на берег». Когда ведущий крикнет «Речка!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Берег!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Берег!» дважды, дети, которые перепрыгнули в «Речку», выбывают из игры.

На пляже

(для детей с 4 лет)

Цель: *снятие мышечного напряжения, расслабление, чередование напряжения с расслаблением*

Дети лежат с закрытыми глазами.

Представьте, что сейчас лето. Светит солнце, и мы с вами находимся на пляже. Своим телом вы ощущаете теплый и мягкий песок. Лежите на нем и загораете...

Налетела туча, закрыла солнце, стало прохладно. Чтобы согреться, сожмитесь в маленький комочек, обхватите колени руками, прижмите голову к коленям...

Солнце вышло из-за тучи, опять стало тепло, ложитесь на спину, отдыхайте.

Напряжение и расслабление необходимо чередовать несколько раз. Упражнение следует заканчивать на расслаблении.

Снеговик

(для детей с 4 лет)

Цель: *снятие мышечного напряжения чередованием напряжения и расслабления*

- *Наступила зима. Выпал снег. Ребята слепили снеговика* (дети стоят, широко расставив ноги).

Ночью был сильный мороз, и снег стал крепким, как лед (напрягают мышцы ног, рук и шеи).

Утром выглянуло солнышко, стало тепло, снеговик начал таять. Подтаяла голова (расслабляют мышцы шеи), *затем плечи, руки* (расслабляют мышцы рук), *ноги* (расслабляют мышцы ног).

Растаял снеговик и превратился в лужицу (ложатся на ковер).

Следите за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

Стойкий оловянный солдатик

(для детей с 4 лет)

Цель: *развитие произвольности поведения, общей координации*

Правила игры: нужно встать на одну ногу, а другую подогнуть в колене, руки опустить по швам. Вы - стойкие оловянные солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг происходит, кто, чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Вы настоящие «стойкие солдатики», и самое главное - вы смогли справиться со своим поведением.

Время нахождения в статичной позе постепенно увеличивается.

Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи

(для детей с 5 лет)

Цель: *снятие речевых зажимов, сплочение группы*

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

Запрещенное движение

Цель: *развитие произвольности и внимания.*

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных движений может быть около 7.

Запретное число

Цель: *развитие внимания, формирование произвольности*

Правила игры: Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться).

Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20). Кому выпадает назвать запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.

Невидящий - неслышащий

Цель: *развитие внимания и произвольности, коррекция импульсивности*

Ведущий дает команду: «Невидящий» - дети выполняют движения только по словесному сигналу. Когда говорит: «Неслышащий» - дети выполняют задание только по показу.

Схвати предмет

(для детей с 5 лет)

Цель: *коррекция импульсивности, баланс механизмов возбуждения и торможения.*

Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое кладут ведущие руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется, например, число 5, нужно схватить предмет.

Охота

(для детей с 5 лет)

Цель: *развитие внимания и произвольности, умения прислушиваться, развитие смелости и уверенности в себе.*

Играющих двое – Охотник и Заяц – им завязывают глаза. Остальные дети стоят в кругу (3 х 6 м) и следят, чтобы играющие не вышли за круг. Они ведут себя очень тихо, чтобы не мешать игрокам прислушиваться. Зайцу необходимо перебраться через поле в противоположную сторону - домой. Охотник пытается его поймать.

Копна – Тропинка - Кочки

(для детей с 5 лет)

Цель: *развитие дисциплинированности, организованности, сплочённости*

Дети берутся за руки, образуя круг, и по сигналу ведущего идут по кругу до тех пор, пока ведущий не произнесёт слово-задание.

Если ведущий говорит: «Тропинка!», все дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего.

Если ведущий говорит: «Копна!», - дети направляются к центру круга, выставив руки вперёд.

Если говорит: «Кочки!», дети приседают, положив руки на голову.

Задания ведущим чередуются. Кто быстрее и точнее выполнит все задания, получит поощрительные очки. Чемпионом становится ребёнок, набравший наибольшее количество поощрительных очков.

Рояль

(для детей с 6 лет)

Цель: *развитие внимания, тактильного восприятия, коррекция импульсивности, сплочение группы*

Дети сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. Колени – клавиши. По часовой стрелке начинают хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Если кто-то ошибся, то он убирает одну руку, если ошибся второй раз – выбывает из игры. Победит самый внимательный.

Упражнение лучше выполнять, когда группа уже сплочена, дети доверяют друг другу.

Кулак – ладонь – ребро

(для детей с 5 лет)

Цель: *развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации, коррекция импульсивности.*

По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются.

Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.

Пол – нос – потолок

(для детей с 5 лет)

Цель: *развитие пространственного восприятия, произвольного внимания*

Психолог произносит «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз). Сначала психолог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

«Да и нет» - не говори

(для детей с 5 лет)

Цель: *коррекция импульсивности, развитие произвольности, лабильности мышления*

Дети по очереди ловят мяч и отвечают на вопрос, избегая слов «да» и «нет»

ТЫ ЖИВЕШЬ В БЕРЛОГЕ? ТЫ МАЛЬЧИК?
ТЫ БЫЛ В ЗООПАРКЕ? ТЫ СЕЙЧАС В ДЕТСКОМ САДУ?
ТЫ ЛЮБИШЬ МОРОЖЕНОЕ? ТЕБЕ 6 ЛЕТ?
ТЫ ЛЮБИШЬ ИГРАТЬ В КУКЛЫ? СЕЙЧАС ЗИМА?
ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЙТИ В ШКОЛУ? У ТЕБЯ ЕСТЬ МАМА?
ТЫ СЕЙЧАС СПИШЬ? ТЕБЯ ЗОВУТ ВАСЯ?
НОЧЬЮ СВЕТИТ СОЛНЦЕ? КОРОВЫ ЛЕТАЮТ?
ЗИМОЙ ЖАРКО? СОЛНЦЕ СИНЕЕ?
ТЫ ЛЮБИШЬ ХОДИТЬ К ВРАЧУ? ЛЕД ТЕПЛЫЙ?
ТЫ УМЕЕШЬ ПЛАВАТЬ? ТЫ ПОСЛУШНЫЙ?

Зеваки

(для детей с 5 лет)

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

Дети берутся за руки и идут по кругу. По сигналу ведущего останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успевает выполнить задание, выбывает из игры.

Важно добиться синхронности выполнения движений. Затем алгоритм движений можно изменить (3 притопа, поворот вокруг себя, 1 хлопок)

Молчу - шепчу - кричу

(для детей с 5 лет)

Цель: *коррекция гиперактивности, развитие волевой регуляции громкости речи и поведения.*

Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствие с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Можно предложить цветовые знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать.

Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

Говори по сигналу

(для детей с 5 лет)

Цель: *коррекция импульсивности, развитие волевой регуляции*

Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т.д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое "я".

Слушай команду

(для детей с 5 лет)

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 произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас 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. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности

Слушай хлопки

(для детей с 5 лет)

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.

Расставь посты

(для детей с 5 лет)

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

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 бесшумно.

Расскажем и покажем

(для детей с 5 лет)

***Цель**: развитие слухового внимания, самоконтроля координации движений.*

Дети выполняют движения под рифмовку.

Руку правую – на плечо
Руку левую – на бочок
Руки в стороны, руки вниз
И направо повернись
Руку левую – на плечо
Руку правую – на бочок
Руки верх, руки вниз
И налево повернись

Упражнение повторяется несколько раз

Повторение ритма

(для детей с 6 лет)

***Цель:** развитие произвольного внимания и контроля двигательной активности.*

Взрослый отстукивает (прохлопывает) любой ритмический рисунок, ребенок должен его повторить.

Ребенок может слушать ритм с закрытыми глазами.

Затем водящим становится ребенок. В конце игры детям задают вопрос: «Что было легче: задавать ритм или повторять?»

Прошепчи ответ

(для детей с 5 лет)

***Цель:** развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности*

Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ).

Когда поднятых пальце много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ.

Вопросы:

Какое сейчас время года?
Как называется наш город?
Как называется детеныш коровы?
Сколько лап у собаки?
Какие дни в недели выходные? И.т.д.