

## **Игра «Черепаша»**

### ***Инструкция:***

#### ***1 этап***

Видели ли вы черепаху? Наблюдали ли вы, как черепахи двигаются? Давайте поиграем в маленьких черепашек.

#### ***2 этап***

Ведущий говорит: «Представьте себе, что все мы черепахи. Я - большая черепаха, а вы - маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Но вот беда: праздничный пирог еще не готов.

По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы - черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы прийти только в тот момент, когда, тор будет уже готов».

Ведущий следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 минуты он дает новый сигнал, по которому все замирают. Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Игра может повторяться несколько раз.

Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что помогло им выполнить инструкцию.

## **Игра «Маленький зверек»**

***Цель:*** дать почувствовать взрослым, как с помощью игровых приемов можно осуществить мышечный контроль.

### ***Инструкция:***

Ведущий просит закрыть участников глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит следующий текст: «Положите руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите на руках маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, щенок, птичка и т.д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он заспает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, ласковыми движениями пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте как его дыхание становится более ровным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое лежит рядом с вами, улыбнитесь. Что зверек в полной безопасности, улыбнитесь ему еще раз. НА счет 3 можете медленно открыть глаза.

### ***Обсуждение:***

Что чувствовал каждый из вас, когда выполнял упражнение?

Трудно ли было сидеть неподвижно в течение его выполнения?

Если бы участник получил инструкцию сидеть неподвижно в течение 3 минут, что бы он чувствовал во время выполнения инструкции? А после завершения такого упражнения?

### **Игра «Клубочек» (Черепанова Г.Д.)**

**Цель:** обучение ребенку одному из приемов саморегуляции

**Содержание:**

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать клубочек из яркой пряжи. Размер клубка может становиться с каждым разом все больше и больше.

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

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал, «завелся».

### **«Бездомный заяц»**

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

**Содержание:**

В игре принимает 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 для него (взглядами, жестами) договориться об обмене домиками и перебежать из одного в другой. Задача водящего - во время обмена занять домик, оставшийся 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-то 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 быстроты реакции, развитие координации движений

**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 очень долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.)

### **«Послушай тишину»**

**Цель:** развитие внимания гиперактивного ребенка и умения 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, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они слышали.

### **«Сделай так»**

**Цель:** развитие мышечного контроля и умения владеть собой

**Содержание:**

**1 вариант**

Ведущий говорит: «Если нравится тебе, то сделай так ... (Ведущий демонстрирует движение, которое ребенку необходимо повторить)». Затем на счет «10» все заканчивают выполнение задания.

**2 вариант**

Игра идет с использованием карточек, на которых изображены пляшущие, сидящие, просто спокойно стоящие человечки. Взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать до 10, а вы будете в это время выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. На счет «10» все заканчивают выполнение задания». Игра может повторяться несколько раз.(!!! Известные аналоги «Морская фигура», «Чай, чай - выручай» и др.)

### **«Говори»**

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия

**Содержание:**

Ведущий говорит детям: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся «Какое сейчас время года?» (пауза) «Говори!», «Сколько буде 2 +3?» (пауза) «Говори!» и т.д.»

Игра проводится как индивидуально, так и в группе.

### **«Броуновское движение»**

**Цель:** развитие распределения внимания

**Содержание:**

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 может вкатить дополнительные мячи. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

(!!! Аналогичная игра с перебрасыванием мячей в круге «Горячий мяч».)

### **Игрой прием «Возьми себя в руки» (авторский вариант)**

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия, развитие саморегуляции

**Содержание:**

Ведущий «Кто умеет держать себя в руках?». А что это значит? Давайте попробуем разные способы: «Правую руку положим на левое плечо, а левую руку - на правое. Обняли себя крепко, крепко. Вытянули ручки вверх и расслабились.» , «Правую руку - на левый бок, а левую - на правый. Держим себя и не выпускаем из рук. Вытянули ручки вниз и расслабились ». Далее можно удерживать ноги руками, сами руки, если на полу, то можно сгруппироваться и удерживать тело и конечности.

Далее ведущий предлагает выбрать детям понравившийся способ удержания и говорит: «Я буду считать до 10, а вы будете в это время держать себя в руках. На счет «10» все заканчивают выполнение задания». Игра может повторяться несколько раз.

### **«Морские волны»**

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

**Содержание:**

Если взрослый дает команду «Штиль!», все дети в классе (группе) «замирают». Когда раздается команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают дети, которые сидят за первыми партами. Через 2-3 секунды - за вторыми, за третьими и т.д. Как только очередь дошла до обитателей последних парт, они встают и хлопают в ладоши, после чего садятся дети за первыми партами, вторыми и т.д.

По сигналу учителя (воспитателя) «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети встают друг за другом сразу.

Заканчивается игра командой «Штиль».

### **«Разговор с руками» (Шевцова И.В.)**

**Цель:** научить детей контролировать свои действия.

**Содержание:**

Если ребенок подрался, что-то сломал, 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: «Как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего вы не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом подчеркните, что руки очень хорошие, они многое умеют делать (что именно перечислите), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру можно «заключением договора между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (2-3 часов. вечером) они постараются делать только хорошие дела: здороваться, рисовать, мыть посуду, вырезать, заниматься спортом. Подтягиваться, играть в игрушки, шить, делать аппликацию и т.д.

Если ребенок согласился на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени, снова необходимо заключить этот договор, поиграв в эту игру, но заключить договор на более длительный срок.

(!!! Аналоги «Разговор с собственным телом», см. книги К.Фопеля «Здравствуйте, ушки», «Здравствуйте, глазки!», «Здравствуйте, ручки!», «Здравствуйте, ножки!», «С головы до пят!»)