

Игры для коррекции двигательной расторможенности.

Игра «Танцующие ручки» (снятие возбуждения, релаксация, обучение методу регуляции негативных эмоций, с 3 лет).

На полу разложите кусок бумажных обоев. Ребёнок должен лечь на спину на лист бумаги, чтобы руки (кисти до локтя) размещались на бумаге. в руках- по мелку разного цвета.

Взрослый говорит: « закрой глаза. Когда начнётся музыка, можешь обеими руками, не раскрывая глаза, рисовать по бумаге. Когда музыка закончится, можешь проверить, что получилось.» (старшим детям, от 6 лет и старше можно усложнить задание – попросить двигать руками в такт музыке).

Включается музыкальное произведение бурного характера продолжительностью 2-3 минуты. Когда музыка заканчивается, рисование прекращается. Это упражнение замечательно и для групповой, и индивидуальной работы.

Игра «Поймай зайчика» (с 2 лет). Цель – снятие напряжения, излишней двигательной активности, обучение смене видов деятельности- активная/пассивная. Группа и индивидуально.

Взрослый показывает детям солнечный зайчик на стене, обращает внимание, как зайчик прыгает, замирает, а потом убегает (это выполняет взрослый, используя зеркало). Прыг-прыг, зайчики Прыгают как мячики! Затем взрослый пускает зайчик на пол и стены, мебель в пределах досягаемости детей, дети ловят. В конце игры взрослый прячет зайчика, поясняя, что он устал и хочет поспать, поэтому детям тоже пора отдохнуть, поспать понарошку. Тут следует упражнение на релаксацию на 1-1,5 минуты. Потом взрослый опять начинает пускать зайчика: «ой, смотрите, зайчик проснулся и опять хочет с нами поиграть!» продолжение игры.

Игра «злость, уходи!» Цель – снижение агрессивности и эмоционального напряжения. Группа и индивидуально.

Дети ложатся на ковёр по кругу. Между ними-подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками – по подушкам и громко кричать «злость, злость, уходи!» Через три минуты дети по сигналу ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, включается релаксационная музыка.

Игра «стань крошечным» (снижение импульсивности, обучение действиям по плану, с 4 лет)

Дети встают на колени. «вы должны стать такими маленькими, чтобы уместиться в ящике шкафа. Сначала положите голову на колени. Затем прижмите колени к груди как можно сильнее. Плотно прижмите руки к телу... И т.д. Игра пшеничное зерно. (снятие двигательного возбуждения, с 4 лет) Дети ложатся на пол в позу зародыша. Взрослый начинает рассказывать о том. Как в землю упало пшеничное зёрнышко, оно начало согреваться солнышком, постепенно начинает прорасти, укорениться в земле, пускать листики... Дети в процессе рассказа медленно разжимают пальцы, вытягивают ноги, тянут ступни, руки. Взрослый следит, чтобы у всех детей хватило времени стать «росточком».

Платочки (групповая игра, с 3 лет). Цель – разработка внимательности, умения следовать правилам.

Детям раздаются платочки. Один- синие, другим – красные. У педагога платочки: и синий, и красный. Звучит музыка, дети спокойно ходят по залу. Музыка останавливается, педагог поднимает платочек какого-то цвета. Те дети, у кого такие же платочки, должны подбежать к педагогу. Задание усложняется для детей от 4 лет – педагог может поднять сразу два платочка (тогда подбегают все) или поднять над головой платочек во время звучания музыки (тогда подбегать нельзя, правило – музыка кончилась – дети подбегают), или по окончании музыки вообще не поднимать платочки. Педагог следит, чтобы дети не

толкались, не сбивали друг друга. Игра «шалтай-болтай» (с 3 лет) Цель –снятие мышечного напряжения и расслабление. Читается стих Шалтай-болтай Сидел на стене Шалтай-болтай Свалился во сне. Пока звучит стих, дети качаются с ноги на ногу, а на слово «свалился» - падают на пол.

Задание для снятия двигательного возбуждения, агрессии (в момент взрыва эмоций). Только индивидуально!!!!

Если ребёнок слышит вас и готов сделать то, о чём вы просите, вручите два листа бумаги — ребёнку, два — себе. Возьмите один лист в правую руку, другой — в левую. А теперь надо скомкать их (причём именно той рукой, в которой лист держите), чтобы вышло два бумажных шарика. (Не сравнивайте результаты, обычно дети и так стараются обставить взрослого.)

Потом надо расправить (разгладить, вернуть в первоначальное состояние) эти же листочки. Мелкие движения пальцев заставляют сосредоточиваться на них и, соответственно, отвлекают и успокаивают.