

Игры и упражнения

Игры на развитие произвольности внимания

- **«Да и нет не говори».** Дети отвечают на вопросы, не употребляя слов «да» и «нет».
- **«Летает — не летает».** Если названный ведущим предмет летает, игроки поднимают руки в стороны, если нет — скрещивают их на груди.
- **«Съедобное — несъедобное».** Игроки сидят на стульях. Ведущий встает напротив них. Затем он называет вслух какой-либо предмет, событие или явление, при этом одновременно бросая мяч одному из участников. Если данное понятие обозначает съедобный предмет, то сидящий на стуле игрок должен поймать мяч. Если названный ведущим предмет несъедобен, ребенок должен оттолкнуть мяч.
- **«Запретное слово».** Ребенок вслед за взрослым повторяет все слова, кроме одного, которое назначили запретным. Вместо него он может, например, хлопнуть в ладоши.
- **«Запретное движение».** Проводится аналогично игре «Запретное слово».
- **«Раз-два-три — говори».** Можно отвечать на вопрос взрослого не сразу, а после команды «Раз-два-три — говори».
- **«Море волнуется».** Участники, раскачиваясь из стороны в сторону, имитируют движения морских волн и повторяют хором вслед за ведущим слова: «Море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, морская фигура, на месте замри!»

Дети замирают, изображая фигуру на морскую тематику. Затем ведущий по очереди подходит к каждому из игроков, дотрагивается до него рукой. После этого ребенок начинает двигаться, изображая задуманное. Остальные должны отгадать, что загадал участник.

Игры на развитие внимания и памяти

- **«Что исчезло».** Педагог ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Одну игрушку убирают, он открывает глаза и определяет, что исчезло.
- **«Что изменилось».** Игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами.
 - **«Внимание: рисуй».** В течение 2 с ребенку показывают несложный рисунок, затем его убирают, и он рисует его по памяти.
 - **«Слушай хлопки».** Если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка — стоять на одной ноге, как аист, три хлопка — прыгать, как лягушка.
 - **«Игрушку рассмотри, а потом ее опиши».** Дети рассматривают игрушку и описывают ее.
 - **«Запомни и повтори движения».** Педагог показывает ребенку три, потом четыре разных движения, он запоминает и повторяет их.
 - **Работа за столом на листах «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку».**

Игры на развитие моторики и координации движений

- **«Бирюльки».** На столе горкой лежат мелкие игрушки или спички, их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные.
- **«Хожение по линии».** Ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.
- **«Перекрестные хлопки».** Педагог и ребенок встают напротив друг друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками педагога о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом педагог правой ладонью хлопает о правую ладонь ребенка, затем обычные хлопки.
- **«Робот».** Педагог говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам, — ребенок замирает в стойке «смирно». Далее педагог дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно».
- **Пальчиковые или жестовые игры.**

Игры на преодоление застенчивости

- **«Незнайка».** Педагог предлагает детям сыграть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос они должны сделать удивленное лицо, пожать плечами и сказать: «Не знаю».

- **«Зайка испугался».** Педагог предлагает детям представить себя зайцами, которые боятся волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики.

- **«Злой волк».** Дети при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка.

- **«Петушки».** Дети при помощи пантомимики изображает храброго, гордого, грустного, веселого петушка.

- **«Вкусная конфета».** Дети представляют, что их угостили вкусной конфетой, и показывают, как они разворачивают ее, берут в рот и медленно раскусывают, при этом лицо изображает удовольствие.

Упражнения на активизацию подкорковых структур мозга

Дыхательные упражнения

- Дыхание с задержкой на вдохе — выдохе — сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется сидя на полу по-турецки или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы.

- Ребенок, сидя на полу по-турецки и поднимая руки вверх, делает вдох. При выдохе он медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз».

- Дети, сидя на полу, разводят руки в стороны, сжимают все пальцы, кроме большого, в кулак. При вдохе поднимают большой палец вверх, при медленном выдохе — постепенно опускают их вниз и свистят.

- Дети, лежа на полу, кладут ладони на живот. Делая медленные вдох и выдох животом, представляют, что в животе надувается и сдувается воздушный шар.

Упражнения на нормализацию мышечного тонуса

- **«Снеговик».** Педагог предлагает детям представить себя снеговиком — тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он — лужица воды.

- **«Дерево».** Дети изображают семечко: сидят на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в «дерево» — приподнимают голову. Затем медленно встают, выпрямляются, поднимают руки. Вдруг налетел ветер и сломал «дерево» — дети сгибаются в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки безжизненно

повисают.

- **«Пальчики».** В положении сидя или стоя дети сгибают руки в локтях и начинают сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем опускают руки, расслабляют и встряхивают кистями рук.

- **«Лодочка».** Дети ложатся на спину, вытягивают руки. По команде они одновременно поднимают голову, выпрямленные ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем дети выполняют упражнение, лежа на животе.

Упражнения на пространственную ориентацию

- Дети берут в руки мяч и по команде поднимают его вверх, опускают вниз, кладут перед собой, справа и слева от себя, под, на, за стол и т.д.

- Дети прыгают на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.

- В комнате спрятана игрушка. Дети должны найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо...» и т.п.

Игры для старших дошкольников

Предлагаемые игры включаются в структуру группового комплексного занятия. В него входят дыхательные и координационные упражнения, задания на развитие психических процессов, пространственной ориентировки, совершенствование навыков звукового анализа и расширение активного словаря.

• «Подбери слова»

Задача: развивать зрительную память и мышление.

Для игры потребуются картинки с изображениями животных — кошки, собаки, коровы.

Слова: молоко, мяукать, сено, косточка, лаять, мычать.

Педагог зачитывает слова 3 раза. Первое задание: разделить слова на группы с опорой на картинки. Второе задание: разделить слова на группы без зрительной опоры, если можно, то несколькими способами; объяснить свое решение (по какому принципу слова разделены на группы).

• «Раздели слова на три группы по три слова»

Задача: развивать слуховую память и логическое мышление.

Группы слов:

Собака, бельчонок, будка, дупло, щенок, птенец, птица, белка, гнездо.

Кондитер, яблоня, фабрика, животновод, садовник, ферма, пирожное, корова, сад.

Писатель, ноты, дом, повесть, кирпичи, мелодия, строитель, композитор, слова.

Врач, школа, учиться, смотреть, больница, театр, учитель, актер, лечиться.

На каждом занятии предлагается одна группа слов. Дети должны запомнить и разделить слова без зрительной опоры двумя способами.

- **«Звуковой диктант»**

Задача: совершенствовать навыки звукового анализа.

Педагог диктует сначала звуки (по одному), затем обратные, прямые слоги, потом простые слова типа. *мак, мир, слон, аист.*

Дается задание на дифференциацию гласных и согласных звуков: если звучит гласный звук — нужно хлопнуть в ладоши, если согласный — хлопнуть по коленям.

Задание на дифференциацию гласных, твердых / мягких согласных: на гласный нужно хлопнуть в ладоши, на твердые согласные — правой, на мягкие — левой рукой по коленям.

- **«Улитки и крабы»**

Задача: развивать регуляцию поведения.

Педагог оговаривает способ передвижения улитки и краба. Один хлопок — дети медленно перемещаются, как улитка; два хлопка — быстро бегают, как краб.

- **«Делай, как я»**

Задача: развивать внимание, координацию движений и пространственную ориентацию.

а) Выполнение упражнений по подражанию сопряженно.

б) Выполнение упражнений сопряжено с игнорированием словесной инструкции.

в) Выполнение упражнений по словесной инструкции с игнорированием действий ведущего. В первом случае дети действуют так же, как педагог; во втором — подражая его действиям, а не по инструкции; в третьем случае — в соответствии с инструкцией, а не с действиями педагога.

- **«Замри»**

Задача: развивать способность к саморегуляции.

Один хлопок — начало движения, два — остановка, остальные вербальные и невербальные сигналы игнорируются. Характер движений оговаривается заранее. Дети производят движения только в соответствии с хлопками педагога.

- **«Точки»**

Задача: развивать произвольность зрительного внимания и память.

Поле магнитной доски делится на 8 частей (клеток), лист бумаги формата А4 (поле) для каждого ребенка — также. В клетках в произвольном порядке размещаются по 2 магнита синего, красного, желтого и зеленого цвета. Детям

предлагается выборочно запомнить расположение «точек» того или иного цвета и зарисовать их по памяти на своем поле карандашами соответствующего цвета (в слабых подгруппах — два, в сильных — четыре цвета).

- **«Зеркало»**

Задачи:

- развивать способность дифференцировать эмоциональные состояния, связную речь;
- расширять словарь.

Педагог предлагает детям схемы эмоций. Они называют эмоции и описывают соответствующие ситуации. Затем проводится мимическая гимнастика — дети изображают и угадывают эмоции.

- **«Кто я»**

Задачи:

- развивать умение представлять себя (самопрезентация);
- расширять словарь.

Дети по очереди подбирают адекватные ответы на этот вопрос «Кто я?» (мальчик, девочка, дочь, внук, племянник, дошкольник и т.п.).

- **«Какой я»**

Задачи:

- развивать умение представлять себя (самопрезентация);
- расширять словарь.

Игра проводится аналогично предыдущей: дети подбирают слова-признаки, отвечая на вопрос «Какой я?».

- **«Сложи квадрат, треугольник»**

Задача: развивать тонкую моторику, координацию движений.

Дети складывают квадрат из листа бумаги формата А4. Побеждает тот, кто справится с заданием быстрее, чья фигура самая маленькая и сгибы самые четкие.

- **«Что можно и чего нельзя делать»**

Задачи:

- расширять словарь;
- формировать способность адекватно оценивать различные жизненные ситуации.

Педагог раздает детям карточки с изображением опасных ситуаций (нарушения правил дорожного движения, игры с огнем и в опасных местах и т.п.). Каждый ребенок объясняет сам или с помощью группы (ведущего), в чем опасность ситуации, и как на самом деле должно быть. Ответивший верно получает карточку с «исправленной» ситуацией, комментирует ее.

- **«Кем я буду»**

Задачи:

- развивать зрительную и слуховую память;
- расширять активный словарь.

Педагог выставляет на доске сюжетные картинки с изображением представителей различных профессий. Дети говорят, кто это, что делает и где. Затем по памяти перечисляют профессии, деятельность людей и место, где они ее осуществляют. В качестве опоры можно использовать картинки с изображениями орудий и средств труда. В завершение дети выбирают какую-нибудь профессию и рассказывают о ней.

- **«Какой я сейчас, каким я буду, когда вырасту»**

Задача: развивать творческое воображение, словарь.

Дети подбирают слова-признаки, характеризующие их нынешних, затем себя в будущем: *маленький, взрослый; слабый, сильный* и др. Рассказывают самостоятельно или с помощью педагога, какими они себя видят, когда станут взрослыми. Рисуют цветными карандашами себя в будущем.

- **«Иностранец»**

Задачи:

- развивать словесно-логическое мышление;
- расширять словарь.

Педагог предлагает «объяснить иностранцу» значение слов *чашка, кастрюля, стол* и т.п. (родовая, видовая принадлежность, назначение, материал, внешний вид).

- **«Необычное использование»**

Задачи:

- развивать мышление;
- расширять словарь.

Надо придумать как можно больше способов использования самых простых предметов (самого предмета, его части или частей, совокупности предметов). Чем больше вариантов, тем выше творческий потенциал ребенка.

- **«Кричалки, шепталки, молчалки» (И.В. Шевцова)**

Задача: развивать наблюдательность, волевую регуляцию, способность действовать по правилам.

Педагог поочередно поднимает три картонных силуэта ладони: синего, желтого и красного цвета. Красная ладонь — «кричалка»: можно кричать, бегать. Желтая — «шепталка»: нужно передвигаться медленно, разговаривать шепотом. Синяя ладонь — «молчалка»: все замирают и замолкают.

- **«Ласковые лапки»** (И.В. Шевцова)

Задачи:

- снимать напряжение, мышечные зажимы;
- снижать агрессивность;
- гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Педагог подбирает различные по фактуре материалы и предметы (стеклянный флакончик, кусочек меха, камешек, бусинку, деревянный кубик и т.п.). Дети оголяют руку по локоть и закрывают глаза. Педагог легко прикасается каким-либо из ранее осмотренных предметов к предплечью ребенка. Он должен с закрытыми глазами определить, какой предмет коснулся его руки.

- **«Гвалт»** (Е.В. Коротаева)

Задача: развивать концентрацию внимания.

Водящий выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу из известной песни, участникам дается по одному слову. Когда входит водящий, игроки одновременно начинают произносить каждый свое слово. Водящий должен угадать песню и пропеть загаданную строчку.

- **«Говори»** (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

Задача: развивать способность к саморегуляции.

Педагог задает детям разные вопросы. Они могут отвечать на них только по условному сигналу, например, «Говори!».

- **«Угадай предмет»**

Задача: развивать способность к саморегуляции.

Нужно угадать предмет по группе признаков, ряду перечисленных действий.

- **«Угадай действие»**

Задача: развивать способность к саморегуляции.

Один ребенок при помощи мимики и пантомимики показывает то или иное действие, а остальные дети отгадывают. В конце игры участники припоминают все угадываемые слова.

- **«Где это бывает»**

Задача: развивать способность к саморегуляции.

Взрослый предлагает детям карточки с изображением различных социальных объектов и зачитывает загадки — нужно найти карточку-отгадку. Затем дети припоминают (по очереди) отгаданные слова.

- **«Угадай профессию»**

Задача: расширять кругозор.

Дети угадывают по одному предложению (например: «Этот человек продает продукты»), о какой профессии идет речь, где трудятся ее

представители и что используют в своей деятельности. В конце игры припоминают все отгаданные профессии.

- **«Наоборот»**

Задача: развивать процессы внимание и память.

Взрослый предлагает детям картинки и называет признаки изображенных предметов. Дети должны угадать, что нарисовано на парной картинке, подобрав антоним названному признаку. Затем назвать по памяти все признаки парами.

- **«Подбери пару»**

Задача: учить понимать многозначность существительных.

Педагог предлагает детям по две картинки с изображением предметов к одному слову (например, слово «ключ»: к нему — изображения ключа от замка и ключа, который бьет из-под земли). Необходимо собрать пары в соответствии с произнесенным словом. Затем дети припоминают все слова и изображенные предметы.

Игры для взрослых и детей

- **«Разговор руками»**

Задачи:

- развивать тактильную чувствительность, воображение, кинестетический праксис, мелкую моторику;
- налаживать взаимодействие детей и взрослых.

Предлагается «рассказать» кистями рук о каком-либо эмоциональном состоянии или физическом ощущении (холодно, жарко, весело и т.д.). Партнер угадывает, о каком состоянии идет речь, и показывает свое состояние.

- **«Повтори движение»**

Задачи: те же.

Участвуют 6 человек. Игроки садятся по кругу, соприкасаясь ладонями рук. Надо «передать» свое движение пальцев соседу, который «принимает» его и старается максимально точно скопировать последовательность и характер движений и «передать» дальше. Чем точнее эти передачи, тем вероятнее, что к первому игроку придет его же движение.

- **«Я снова маленький»**

Задача: формировать адекватную оценку проблем ребенка и наметить пути их решения.

Ведущий предлагает всем «стать детьми», выбрать возраст, соотнеся свой выбор с эмоционально значимыми событиями жизни. Затем все участники

игры представляются друг другу в качестве детей и ведут себя в соответствии с выбранным возрастом и собственными представлениями. Необходимо вспомнить, какими они себя представляли в детстве (нарисовать цветными карандашами), оценить, насколько детские ожидания воплотились в жизнь.

Нужно с максимальной точностью припомнить выбранный период собственной жизни и перечислить все значимые для того возраста переживания (страхи, обиды, радости, реализованные и нереализованные мечты). Можно записать.

Все игроки по очереди называют то, что им хочется изменить в том периоде жизни. Затем все «возвращаются» к своему реальному возрасту и оценивают, насколько совпадают трудности ребенка с собственными проблемами детства.

Игры для тренингов по социализации

• «Горная тропа»

Представьте, что вы высоко в горах. Вам надо перебраться через пропасть. Вы пойдете навстречу друг другу. Постарайтесь не свалиться в пропасть. Помните, что вам нужно идти по узенькой тропе над бездонной пропастью (тропа выкладывается при помощи веревочки-ограничителя или листов бумаги).

• «Зоопарк»

При помощи мимики и жестов дети поочередно изображают каких-либо животных, группа угадывает. Предварительно предъявляются картинки с изображениями животных (как реалистические, так и схематические — из геометрических фигур). Дети дают животным характеристики.

• «Зеркало»

Дети угадывают изображаемую эмоцию. Группа — «зеркало». Один ребенок перед «зеркалом» изображает на своем лице то или иное эмоциональное состояние, а остальные дети должны угадать какое. Предварительно рассматриваются схематичные изображения эмоциональных состояний, разбираются достаточно подробно причины тех или иных настроений.

• «Почему»

По заданию ребенок изображает на своем лице то выражение, которое соответствует предъявленной ему пиктограмме. Затем он должен рассказать, что служит причиной этого состояния.

• «Кто я»

Каждый ребенок должен придумать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?». Оценивается быстрота реагирования, количество самостоятельных

ответов. Педагог оказывает помощь, задавая наводящие вопросы и предлагая образцы ответов: «Я человек. Я мальчик. Для мамы я сын. Я живу в Москве, значит, я москвич».

- **«Какой я»**

Дети сначала внимательно изучают свое отражение в зеркале. Затем все поочередно пытаются ответить подробно на вопрос «Какой я?», используя как можно больше слов-признаков.

- **«Строим дом»**

Дети разбиваются на пары (партнеры должны соответствовать друг другу по уровню развития тонкой моторики и общей координации движений) и строят дом из мягких модулей, делая это как можно быстрее, договариваясь и помогая друг другу.

- **«Здравствуй»**

Детям предлагается поздороваться друг с другом любыми известными им способами при помощи мимики и жестов (в качестве опоры предъявляются схематичные рисунки различных видов приветствий).

- **«Куклы»**

Дети принимают позы: «Буратино» — все тело напряженное, «деревянное»; «Петрушка» — тело расслабленное «тряпичное». Выполняется попеременно лежа на полу (и расслабление и концентрация строго контролируются взрослым). Продолжительность игры — 3 мин. ♦

- **«Весенние цветы»**

Сначала дети с помощью взрослого вспоминают все известные им весенние цветы, называют их, описывают, используя как можно больше слов-признаков. Затем поочередно при помощи мимики и жестов изображают растущий цветок.

- **«Звери на болоте»**

Дети разбиваются на пары. У каждого по три листа бумаги, изображающих дощечки. Перекладывая одну «дощечку» за другой, ребенок перебирается через «болото», например, ковер на полу (одна «дощечка» все время остается незадействованной). Примерно через 2 мин после начала игры у кого-то «ломаются» и «тонут» две «дощечки». (Педагог забирает их у ребенка.) Заметит ли это его партнер? Поможет ли ему выбраться из «трясины»? За время игры каждый ребенок должен побывать в роли потерпевшего. Оцениваются готовность прийти на помощь, предложенные варианты спасения.