

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку для воспитателей
«Сборник коррекционно-развивающих игр и упражнений,
направленных на коррекцию эмоциональных нарушений у детей старшего
дошкольного возраста» педагога-психолога Альховской Любовь Ивановны
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Центр развития ребёнка – детского сада № 33
ст. Тамань муниципального образования Темрюкский район

Методическая разработка составлена педагогом-психологом, как методическое оснащение к картотеке, составленной по книге С. Е. Гавриной «Мои эмоции» и содержит коррекционно-развивающие игры, направленные на коррекцию эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность пособия обоснована ростом количества детей, имеющих проблемы психологического и эмоционального характера. Понимание ребенком своих эмоций и чувств, является важным моментом в становлении личности растущего человека.

В практике работы дошкольных организаций остаются актуальными проблемы методического обеспечения деятельности воспитателя по развитию эмоциональной сферы ребенка.

Организованная педагогическая работа, с использованием рецензируемого материала, поможет обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Комплекс игр и упражнений, представленный в сборнике, поможет педагогам в работе по формированию у детей способности распознавать эмоциональные проявления людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации и другим признакам) и обогащению словаря за счет слов, обозначающих различные чувства, настроения. Кроме того, эти игры способствуют развитию воображения восприятия, игровой деятельности, мелкой моторике, навыков общения и партнёрства, речи, творческих способностей и интеллекта.

познавательной деятельности, классифицировать предметы по определенному признаку, развивать внимание, логическое мышления.

Рецензируемое методическое пособие логично по структуре и полезно в использовании на практике. Данный сборник дидактических игр может использоваться в работе с детьми 5-7 лет педагогами дошкольного образования при планировании, как в непосредственно-образовательной деятельности, так и в режимных моментах, в самостоятельной деятельности, а также родителями воспитанников детских садов в совместной деятельности с детьми дома, что в дальнейшем является неотъемлемой частью для успешного усвоения программы в школе.

Директор МКУ «ИМЦ»



Г. В. Зорина

14.09.2019 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка детский сад № 33

ст. Тамань муниципального образования Темрюкский район

Методическая разработка

Сборник коррекционно-развивающих игр и упражнений направленных
на коррекцию эмоциональных нарушений
у детей старшего дошкольного возраста

Автор разработки: педагог-психолог
Альковская Любовь Ивановна

Станица Тамань

2023 г.

Содержание

Пояснительная записка

1. Игры для снижения напряжения и тревожности.....14
2. Игры для снижения агрессии.....5
3. Игры для коррекции гиперактивного поведения.....21

Литература

Пояснительная записка

Многие дети имеют ряд личностных особенностей, затрудняющих адаптацию в социуме. У них проявляются такие личностные черты, как повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, агрессивность. Эти черты, вступая в противоречие с природной индивидуальностью ребенка, провоцируют возникновение и обострение внутрличностных конфликтов, проявляющихся в поведенческих отклонениях, которые способствуют повышению нервно-психического напряжения, невозможностью контролировать и регулировать свои эмоции и чувства.

Страх, обиды, подавленные переживания тормозят развитие детской психики: возникают проблемы общения со сверстниками, трудности в нахождении близких по духу друзей, трудности в развитии эмоционально-волевой сферы, невысокий социальный статус в детском коллективе.

Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Однако, замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Неумение владеть своими эмоциями снижает умение ребенка взаимодействовать с окружающим миром. Поэтому работа, направленная на коррекцию эмоциональных нарушений, очень актуальна и важна.

Самыми распространенными нарушениями эмоциональной сферы являются тревожность и агрессивность.

Ребенок постоянно меняется и меняет свое отношение ко всему, что происходит вокруг него. Он старается научиться общаться с окружающими, учиться не показывать всех своих эмоций, уметь их сдерживать. Для того чтобы помочь ребенку снизить агрессию, тревожность, или уметь контролировать свои эмоции, помогут тренинговые упражнения.

В сборнике представлены игры, направленные на коррекцию эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста, в том числе совершенствование способностей к познавательной и творческой деятельности в процессе коррекции.

Назначение: психологическая коррекция у ребенка эмоциональных нарушений: тревожности, страха, агрессии.

Основная цель - создание условий для коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Снизить нервно-психическое напряжение.
2. Развивать у ребенка умение владеть языком «эмоций» как способом выражения собственного эмоционального состояния, распознавать эмоции и чувства окружающих.
3. Формировать навыки контроля и регулирования своих эмоций и чувств.

Возрастная категория: дети старшего дошкольного возраста.



Игры для снижения напряжения и тревожности





«Скульптура»

Цель. Развитие умения гладить мышцами лица, рук, ног и т.д., снижение мышечного напряжения.

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого (или ведущего – ребенок) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- Ребенок, который ничего не боится;
- Ребенок, который всем доволен;
- Ребенок, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут меняться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

«Ласковый мелок»

Цель. Игра способствует снятию мышечных зажимов, разбитию тактильных ощущений.

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит троеженным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнышка. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?». И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас бежка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или лулу, или что-нибудь еще?». После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.





«Драка»

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

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот – вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко – пререкло стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд зажмите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоить драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с перевозжатыми, но и с агрессивными детьми.

«Покатай куклу»

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

Ребенку дают в руки маленькую куклу или дружку изрушку 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 увеличивая 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 сделать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

«Добрый – злой, веселый – грустный»

Цель. Игра помогает расслабить мышцы лица.

Взрослый предлагает 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 лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Цель. Игру можно порекомендовать перевозжатым детям и их перевозжатым родителям.





«Похвалки»

Цель. Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами: «Однажды я ...»

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово вытолкнул то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

«За что меня любят мама»

Цель. Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), 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 показать значимость для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они могут посидеть, не мешают маме писать диссертацию, за то, любят маленькую сестренку Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.





«Недопозги»

Цель. Игрой способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человека может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – Доброму или Честности. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинках товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обучающих ситуаций меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало.

Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.





Игры для снижения агрессии





«Эмоциональный словарь».

Цель. Развитие эмоциональной сферы ребенка.

Перед детьми раскладывают набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях.

Ребенку предлагают ответить на вопрос: «Какие эмоциональные состояния изображены на карточках?». После этого ребенок предлагает 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? А в каких состояниях, которые изображены на карточках, ты бываешь еще? Давай их нарисуем. Все приведенные детьми примеры из жизни взрослых 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. Можно 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 привидение».

Цель. Научить в приемлемой форме выгнать накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать ружьями вот такое движение (педагог придумывает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».





«Сороконожка»

Цель. Научить детей взаимодействовать со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Несколько детей (5-10 человек) 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 (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача игроков – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целостности.

«Волшебные шарик»

Цель. Снять эмоционального напряжения.

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





«Мой хороший попугай»

Цель. Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости пришел 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 них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебрести) попугая другому ребенку.

Игру лучше проводить в медленном темпе.

«Цветик – семицветик»

Цель. Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии. В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил, что чаще всего он бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.





«В тридцатом царстве»

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

Взрослый и ребенок (мама и ребенок, воспитатель (учитель) и ребенок и т.д.), прочитав какую-либо сказку, рисует ее на большом листе бумаги, изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка поместить на рисунке, где бы он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает описанием своих похощдений «в сказке».

Взрослый же в процессе рисования задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя...?», «А что бы ты сделал на месте героя?», «А что бы ты оцумил, если бы герой сказки появился здесь...?».

«Эмоции героев»

Цель. Игра способствует формированию эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний.

В процессе чтения ребенок отгадывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях.

По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен

В эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе.

Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей

определенной возрастной группы.





«Литучка»

Цель. Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате, жестикулируют под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они переговаривают: «Я – литучка – приставай, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «литучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «литучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки. Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

«Котик»

Цель. Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе.

Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

- Нежится на солнышке (лежит на коврике);
- Потягивается;
- Умывается;
- Царапает лапками с коготками коврик и т.д.

В качестве музыкального сопровождения можно использовать аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.





«Серебряное копытце»

Цель. Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

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

Примечание: Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтное в группе.

«Драка»

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

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот – вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко – крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд зажмите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоить драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Примечание: Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.





Игры для коррекции гиперактивного поведения





Игра «Черепиха» помогает ребёнку в развитии самоконтроля.

Взрослый и ребёнок (или несколько детей) встают у стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры.

Игра «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!» способствует развитию самоконтроля и внимательности. Взрослый и дети встают на одном уровне и идут вперёд в определённом темпе (который задаёт ведущий), при этом, ведущий произносит слова «Тише едешь – дальше будешь и т.д.». Как только ведущий говорит слово «Стоп!», все обязаны остановиться и замереть. Игра продолжается словами «Тише едешь – дальше будешь...».

Игра «Клубочек» обучает ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Расшиляющемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Игра может продолжаться до тех пор, пока у ребёнка сохраняется к ней интерес. Взрослый постепенно увеличивает время игры.





Игра «Что нового?» развивает умение концентрировать внимание на деталях. Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребёнок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

Игра «Разговор с руками» учит детей контролировать свои действия.

Если ребёнок подрагивает, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладонки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хороши, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином.





Пусть руки пообещают, что в течение определённого времени (в случае общения с гиперактивными детьми - короткого промежутка времени (нескольких часов) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, заниматься, играть и не будут никого обижать. Постепенно время «послушания рук» необходимо увеличивать (при условии, что ребёнок способен выдерживать это время). Обязательно хвалите послушные руки своего хозяина!

Игра «Разговор с телом» помогает ребёнку научиться владеть своим телом. Ребёнок ложится на пол, на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научиться своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».





Игра «Ласковый мелок» способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Сущестует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные карточки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребёнку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину.

Игра «Воздушный шарик» способствует снятию напряжения.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем наддувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надуйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик станвится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.





Игра «Штанга» предназначена для расслабления определённой группы мышц.

Вариант 1 (для расслабления мышц спины): «Сейчас мы с вами будем спортивными-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите её. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз».

Вариант 2 (для расслабления мышц рук и спины, а также помогает ребёнку почувствовать себя успешным): «А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её 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, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

Игра «Шалтай-Болтай» (для расслабления мышц рук, спины и груди). «Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. Сначала будем поворачивать туловище влево-вправо, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».





«Бездомный заяц».

Цель. Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

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. Заяц должен незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жигицидном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина.

Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

«Золотая рыбка».

Цель. Эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений. 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.

Примечание: Если водящему очень долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.





«Игры с песком и водой».

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупной, предварительно помещен в горячую духовку.

«Археология»

Цель. Развитие мышечного контроля.

Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупной и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослыми.





«Сделай так».

Цель. Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечком, выполняющих различные движения. Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия 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 картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен сесть на стул, кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать и т.д.

На счет «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.

Игру можно повторить несколько раз.





«Шариковый бой».

Цель. Развитие координации движений.

В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5-1 метр от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

«Послушай тишину».

Цель. Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

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 к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.





«Маленькая твичка».

Цель. Развивать мышечный контроль.

Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрустящую игрушечную твичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе твичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки твичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно твичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать твичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

«Говори!».

Цель. Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?» «Говори!»; «Какой сегодня день недели?» «Говори!» и т.д.

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.





«Бруновское движение».

Цель. Игра направлена на развитие распределения внимания.

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 выполнят правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячи. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Колтак мой треугольный»

Цель. Игра помогает научиться концентрироваться внимание, способствует осознанию ребенком своего тела, учить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колтак мой треугольный, треугольный мой колтак. А если не треугольный, то это не мой колтак».

Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выдается говорить слово «колтак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове).

В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «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 только жестами всю фразу.

Если так начинала фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.





«Веселая игра с колокольчиком».

Цель. Игра развивает слуховое восприятие, столь необходимое учащимся на уроках.

Все садятся в круг, но желанно группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

«Морские волны».

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

Если взрослый дает команду «Штиль!», все дети в классе «замирают». Когда раздается команда «волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются сидящие за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопает в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, только дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».



Литература

1. Безруких М.М. Ребенок – непоседа. – М. Вентана-Граф, 2011.
2. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению.- Ярославль. Академия развития, 2016.
3. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. Ярославль. Академия развития, 2011.
4. Изард, К.Е., Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард. - М. : Изд-во Моск. ун-та, 2009. - 439 с.
5. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии [Текст] / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.
6. Макшанова, С.И., Сидоренко, Е.В., Хрящева, Н.Ю. Психогимнастика в тренинге [Текст] / С.И. Макшанова. – СПб. : Речь, 2006. – 141с.
7. Новикова, Е.В. Диагностика и коррекция школьной дезадаптации у младших школьников и младших подростков. [Текст]/Е.В. Новикова. - М., 2001.
8. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности [Текст] / А.А. Реан //Психологический журнал. - Т. 17. - 2012. - №5. - С. 3-16.
9. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. [Текст] / И.А. Фурманов. – Минск, 2001. - 199 с.