**Методические рекомендации для работы**

**с медлительными детьми**

**Трудности медлительного ребёнка:**

* низкая подвижность нервных процессов;
* трудность переключения (особенно быстрого) на новый вид деятельности;
* социально-эмоциональное неблагополучие (хроническая неуспешность ведёт к тревожности, уходу от деятельности, мышечным зажимам и т.д.)

**Рекомендации взрослым:**

* не подгонять, не торопить ребёнка. Быстрее работать он не будет, эффект окажется обратным;
* дать работать в оптимальном для него темпе. Качество работы в этом случае будет значительно лучше;
* создавать ситуации, в которых ребёнок почувствует себя успешным;
* подробно разбирать все непонятное, не усвоенное на занятии;
* идти на шаг впереди, чтобы уже перед занятием ребенок знал, что будет делать на нём, чтобы успевал уловить мысль и действия педагога;
* использовать в работе прием "медленно-быстро": в занятия включаются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно.

**Игры и упражнения для тренировки скорости движений, быстроты реакции, умения распределять внимание**

**Игры с движениями**

1. ходьба-бег-ходьба медленная;
2. хлопки ладонями медленно-быстро-медленно;
3. "бег" пальчиками (большим и указательным); для ребенка это довольно сложное задание, поэтому сначала пусть научится так "бегать" в обычном темпе; можете посоревноваться;
4. прыгать через прыгалку, меняя темп;
5. стучать по столу или на барабане (всеми пальцами или одним).

**«Обмоталочки»** (народная игра). Берется длинная веревка, более 5м, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу дети начинают крутиться на месте, накручивая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

**«Обмоталочки»** (второй вариант). Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

**«Горячий мячик»** Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу мяч, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку - останавливаются. Тот, в чьих руках оказался мяч, выходит из игры. Если мяч роняют - из игры выходят оба играющих, между которыми упал мяч. Побеждает оставшийся.

**«Цветочный волчок»** Каждый ребенок выбирает для себя название какого-то цветка (колокольчик, ромашка, роза…). Ведущий запускает волчок, затем выкрикивает название цветка:

- Ромашка!

- Я! - отзывается "Ромашка" и быстро подкручивает волчок.

Подкрутив, выкрикивает название следующего цветка.

Кто не успел отозваться или у кого упал волчок - выходит из и

**"Запретное движение"**. Одно движение, например, хлопки за спиной, объявляется запретным, остальные повторяются, как и раньше.

**"Замена".** Если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает - присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

**"Все наоборот".** Взрослый, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрей! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания.

Затем задания меняются. Услышав "Быстрей!" - дети должны замедлить темп, "Медленней!" - напротив, убыстрить его, "Тише!" - хлопать и топать как можно громче, "Громче!" - хлопать и топать как можно тише.

Ведущий говорит детям: "Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, бабочку, то поднимите руки вверх и скажите хором: "Летает!" Если назову нелетающее животное, например, льва, - молчите и не поднимайте руки".

Орел!

- Воробей!

- Стрекоза!

- Змея!

- Собака! и т. д.

**«Услышь хлопки»** Дети стоят по кругу. В заданном темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки. - "Хоп!" По этой команде ведущего хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Следить за темпом, который можно менять.

**"Артисты бывают разные"**  
  
Перед тем как объяснять ребенку правила этой игры, поговорите с ним о том, как зрители на концерте или спектакле выражают свое отношение к тому, что видят на сцене. Конечно же они хлопают артистам. Но всем ли одинаково аплодирует зал? Разумеется, нет. Чем больше понравилась зрителям игра артиста, тем громче и быстрее они ему хлопают.  
  
Итак, правила данной игры таковы. Представьте, что вы с ребенком пошли в театр или на концерт (для большей правдоподобности можно включить какую-нибудь передачу по телевизору). После выступления каждого артиста вы реагируете на его творчество скоростью хлопков. Чтобы хлопать с ребенком в одном темпе (что гораздо веселей), обменивайтесь с ним своими эмоциями с помощью мимики. Посмотрите друг на друга после смены кадров на экране и изобразите на лице скуку, радость или восторг. Пусть ребенок скопирует ваше выражение лица, после чего начинайте хлопать в соответствующем темпе. Если вы сделали скучающее лицо, то хлопки должны быть очень медленные, как бы просто из одолжения. Радостное - в достаточно быстром темпе. Если же вы, помимо радостного лица, восторженно сложили руки у груди, то изображайте с вашим ребенком бурные аплодисменты, то есть хлопайте так быстро, как только сможете.  
  
Примечание. Можно дать ребенку возможность самому придумать то или иное выражение лица, но желательно поменяться местами только после того, как вы сами продемонстрируете ему мимику человека с разными эмоциями.  
  
**"Бегу, иду, гуляю"**  
  
В этой игре ребенок идет по кругу. Скорость, с которой он это делает, зависит от того, какой сигнал подаст взрослый (или другой водящий). Если взрослый поднимает руку вверх, ребенок бежит как можно быстрее, если складывает руки на груди - малыш идет по кругу достаточно ритмично, а если водящий опускает руки вниз, то играющий идет очень медленно, как бы не спеша прогуливаясь. В случае, если ребенок не успевает перестроить свои действия в соответствии с сигналом, он получает штрафное очко. Набравший три штрафных очка считается проигравшим.  
  
 **"Кошачьи коготки"**  
  
Все наверняка видели, как кошки, потягиваясь, выставляют свои коготки. Обычно они делают это медленно, получая удовольствие от собственной лени. Однако, если вдруг неподалеку показалась добыча, движения их лапок становятся стремительными.  
  
В этой игре ребенок должен сжимать и разжимать пальцы рук в определенном темпе. Сигналом к смене скорости служат слова взрослого. Если взрослый произносит слово "солнышко", то ребенок старается представить себя котом (или кошкой), нежащимся на солнце, и медленно сгибать и разгибать пальцы. Если взрослый вдруг произносит слово "мышь", то ребенок делает те же движения очень быстро, как бы пытаясь не упустить кошачью добычу.  
  
**"Быстрый дятел"**  
  
Возьмите вместе с ребенком по листу бумаги и карандашу. Разделите каждый лист на четыре равные части, проведя линии по горизонтали и вертикали. По сигналу (например, по хлопку) начните ставить точки в первом прямоугольнике, каждый на своем листе. По второму сигналу оба остановитесь. Посчитайте количество точек на листе у каждого. Тот, у кого их окажется больше, считается победителем. Следующий кон игры проводите в другом прямоугольнике.  
  
Игра получила такое название, потому что стук карандаша о бумагу на столе напоминает стук дятла о кору дерева. Если вам тоже так покажется, то можно войти в эту роль и в шутку похвастаться количеством съеденных червячков или устроить "лесной чемпионат", где вы будете бороться за звание "самого быстрого дятла".  
  
**Игры для снятия эмоционального напряжения**

**«Волшебное перо»**

Цели и описание: Эта поэтическая игра - прекрасная возможность для детей расслабиться и сконцентрировать свое внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как ведущему группы, так что вам легче будет привлечь внимание детей. Одновременно тренируется телесное сознание детей, в особенности их тактильное чувство. Игра вызывает детей высокий интерес. Они охотно касаются друг друга «волшебным» пером. Здесь каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания.  
Поначалу ошибку приблизительно на сантиметр вы можете считать все еще хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место большим и указательным пальцами.

Материалы: большое красивое перо (им, воображаемым, могут служить кончики ваших собственных пальцев).

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция (ведущий детям): «Сядьте в круг на пол. У меня есть волшебное перо, которым я буду касаться разных частей вашего тела. Оно приятно на ощупь, а его при­косновение будет вселять в вас бодрость и веселье. Поочередно я буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно касаюсь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаз, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка».  
Прикоснитесь пером к каждому ребенку. Помните о том, что дети учатся наблюдая. Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы сможете доверить волшебное перо одному или нескольким детям.

**«Муравей»**

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». *(*Повторить несколько раз.)

**«Мороженое»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела.»

**«Поймай бабочку»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

**«Холодно - жарко»**

Цепь: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер.» *(Дети повторяют действия.)*

**«Улыбка»**

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

**«Сорока-ворона»**

Цепь: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова- потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому -

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

**«Самолет летит, самолет отдыхает»**

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их *(потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел)*. Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки, жужжат *«моторами»*, двигают *«крыльями»*, затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

**«Игра с шарфиком»**

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».