**Семинар-практикум для педагогов**

**«Работа с гаперактивными детьми»**

**Цель тренинга:**

- ознакомить педагогов с термином «гиперактивность»;

- определить основные причины гиперактивности у детей, отработать навыки эффективного взаимодействия с детьми и их родителями;

- познакомить педагогов с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития гиперактивных детей.

**Задача:**

- подвести педагогов к глубокому пониманию психологических особенностей гиперактивных детей;

- познакомить с причинами и видами гиперактивного поведения;

- подготовить к внедрению активных форм работы с гиперактивными детьми;

- усилить потребность в психологических знаниях и желание использовать их в своей работе;

- способствовать эффективному взаимодействию всех участников учебно-воспитательного процесса.

**Ход тренинга**

***1.Приветствие «Пожелания»***

Цель: создание положительного настроя в группе

Каждый участник группы (по кругу) встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т. д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

***2. Игра «Давайте поздороваемся»***

Цель: снятие мышечного напряжения; создание положительного настроя в группе;

Играющие хаотично передвигаются по комнате в удобном для них темпе и направлении. По определенному сигналу ведущего каждый участник должен успеть поздороваться как можно с большим числом играющих. Варианты сигналов ведущего: Хлопок в ладоши — надо пожать руку всем возможным партнерам; Звонок колокольчика — погладить по спине партнера; Звук свистка — поздороваться «спинками».

***3. Мозговой штурм***

Психолог: Уважаемые воспитатели, что такое **гиперактивность**?

**Гиперактивностью называют состояние**, при котором активность и возбудимость превышает норму.

Чтобы почувствовать состояние **гиперактивного ребенка**, находящегося социальной среде, проведем небольшой эксперимент.

Я прошу трех человек пройти в центр зала. Пожалуйста, послушайте внимательно инструкцию и выполните предложенные действия.

Инструкция: Поприветствуйте каждого третьего человеком в комнате и посчитайте, сколько круглых предметов и цветов в комнате.

- Поделитесь, легко ли было выполнить задание?

- Какое Ваше состояние было при выполнении задания (комфортно, ощущали напряжение, дискомфорт и т. д. ?

- Как вы себя чувствуйте сейчас (усталость, облегчение, напряжение?

**Гиперактивность** часто сочетается с нарушениями внимания и импульсивностью, что в комплексе в медицине носит название синдрома дефицита внимания и **гиперактивности***(СДВГ)*.

Внешние проявления гиперактивности – невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания и т.д.

Ребенок с гиперактивностью непоседливый, проявляет «бестолковую» активность, не может усидеть на занятиях в детском саду, не станет заниматься тем, что ему неинтересно.

3 основных признака гиперактивности:

1.дефицит внимания;

2.импульсивность;

3.повышенная двигательная активность;

***4. Упражнение «Портрет гиперактивного ребенка»***

*Цель:* определение индивидуальных психологических особенностей таких детей

Группа делится на З—4 подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет ,,особого” ребенка» (см. приложение № 1) на которой перечислены индивидуальные особенности разных категорий детей. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны рассматриваемой на данном занятии категории детей, дополняют этот список, таким образом, составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение. В процессе обсуждения могут возникать разногласия. Задача тренера состоит в том, чтобы дать возможность высказаться каждому желающему участнику. И лишь затем выступать в роли эксперта. После того, как портрет составлен, основные характеристики ребенка данной категории фиксируются на доске или на стенде. К ним тренер может обращаться по мере необходимости на протяжении всех встреч.

Ребенок:

* слишком говорлив
* продуктивно работает
* отказывается от коллективной игры
* чрезмерно подвижен
* имеет высокие требования к себе
* не понимает чувств и переживаний других людей
* ощущает себя отверженным
* любит ритуалы
* имеет низкую самооценку
* часто ругается со взрослыми
* создает конфликтные ситуации
* отстает в развитии речи
* вертится на месте
* совершает стереотипные механические движения
* постоянно контролирует свое поведение
* чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
* сваливает вину на других
* беспокоен в движениях
* имеет соматические проблемы: боли в животе, в горле, головные боли
* часто спорит со взрослыми
* суетлив
* кажется отрешенным, безразличным к окружающему
* любит заниматься головоломками, мозаиками
* часто теряет контроль над собой
* отказывается выполнять просьбы
* импульсивен
* плохо ориентируется в пространстве
* часто дерется
* имеет отсутствующий взгляд
* часто предчувствует «плохое»
* не может адекватно оценить свое поведение
* имеет плохую координацию движений
* опасается вступать в новую деятельность
* часто специально раздражает взрослых
* задает много вопросов, но редко дожидается ответов
* робко здоровается
* годами играет в одну и ту же игру
* мало и беспокойно спит
* толкает, ломает, рушит все кругом
* чувствует себя беспомощным

***5. Мини-лекция «Как помочь гиперактивному ребенку»***

* Важно научиться давать инструкции гиперактивному ребенку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10 слов. Их выполнение строго контролировать!
* Взрослому необходимо быть последовательным в воспитании. Запретов не должно быть много и они должны быть продуманными и четко сформулированными.
* Одно из важнейших условий успешного взаимодействия с гиперактивным ребенком – соблюдение режима дня!
* Желательно выработать систему поощрений. Например за каждое выполненное действие ребенок получает награду: право идти гулять, вкусное лакомство и т.д.

***6. Мини-лекция «Как играть с гиперактивными детьми»***

В игре таким деткам трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем подключать ребенка к играм в малых подгруппах, и только после этого переходить к коллективным играм. Коллективные игры с участием гиперактивных детей могут быть следующими: «Черепаха», «Дотронься до» и др. Тренер предлагает поиграть в них.

***7. Мини-лекция «Игры для родителей с детьми. Пальчиковые игры»***

Гиперактивные дети непоседливы, а их руки часто находятся в постоянном, иногда бесцельном движении, поэтому полезно обучить этих детей специальным играм, которые бы направили избыточную активность в нужное русло. С этой целью можно использовать, например, пальчиковые игры. При совместных занятиях родителей и детей они будут способствовать улучшению взаимопонимания в семье.

***8. Практическое задание «Работа с родителями гиперактивного ребенка»***

Участники, работая в подгруппах, составляют список рекомендаций по работе с детьми для оформления уголка для родителей. Затем проводится совместное обсуждение в группе.

Уважаемые коллеги, я уверенна, что у каждого из вас в ваших группах есть такие гиперактивные дети, и знаю не понаслышке, сколько времени и терпения приходится тратить для того, чтобы успокоить таких детей, привлечь их внимание, настроить на рабочий лад. Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут таким деткам выпустить свои эмоции, настроиться и сконцентрироваться на предложенном вами виде деятельности. Данные упражнения будут полезны не только детям с СДВГ, но и остальным детям, одногруппникам.

**Упражнение «Танец снежинок»** (3 мин.)

В зал приглашаются несколько человек.

Добровольцы входят в зал, где звучит спокойная музыка.

Психолог говорит:

- Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

**Игра «Зоопарк»** (3 мин)

Психолог говорит:

- А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну 2 раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну 3 раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

**Подвижная игра «Светофор»** (3 мин)

Участники делятся на пары, один изображает водителя, другой пассажира. Пассажир встает позади водителя и кладет руки ему на плечи. Психолог изображает светофор, показывает круги разного цвета. При показе красного круга участники игры должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжить движение.

По окончании игры психолог говорит :

- А теперь поменяйтесь местами. Водитель попробует себя в роли пассажира, а пассажир – в роли водителя. Внимательно следите за сигналом светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Участники, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналом «светофора».

**Упражнение «Снежинка»** (2-3 мин)

Участники сидят на стульях, глаза закрыты.

Психолог говорит:

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом.

А теперь снежинка:

легла на правую щеку – надувайте ее;

легла на левую щеку – надувайте ее;

легла на носик – наморщите нос;

легла на лоб – пошевелите бровями;

легла на веки – поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

**Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик»** (3 мин)

Психолог предлагает участникам представить себя снеговиками.

Участники встают в круг, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

- А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговиков и они начали таять. Постепенно расслабляются, опускают руки, головы, плечи, тело «обмякает», приседают на корточки, опускаются на колени, и «превращаются» в лужу (укладываются на пол).

**Заключительный этап.** (1-2 мин).

По окончании упражнения психолог говорит.

- Это немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долге удивительное путешествие.

Вот таким образом ваши дети выплеснули накопившиеся эмоции, поиграли, отдохнули, расслабились и готовы к новым интересным делам, которые их ждут.

***9.Рефлексия:***

-Как вы себя чувствуете?  
 - Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге?  
 - Будете ли вы применять полученные знания?

Каждому участнику тренингового занятия выдаётся памятка, с рекомендациями по работе с гиперактивным ребенком.

**Критерии выявления гиперактивного ребёнка:**

**Высокая двигательная активность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | да | нет |
| 1 | Беспокоен в движениях (барабанит пальцами, забирается куда-либо) |  |  |
| 2 | Ерзает на месте |  |  |
| 3 | Находится в постоянном движении |  |  |
| 4 | Очень говорлив |  |  |
| 5 | Спит намного меньше |  |  |

**Дефицит активного внимания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | да | нет |
| 1 | Непоследователен в поведении |  |  |
| 2 | Имеет трудности в организации |  |  |
| 3 | Имеет много незаконченных проектов |  |  |
| 4 | Не слышит, когда к нему обращаются |  |  |
| 5 | С большим энтузиазмом берётся за задание, но не заканчивает его |  |  |
| 6 | Теряет вещи |  |  |
| 7 | Избегает задач, которые требуют умственных усилий и скучных заданий |  |  |
| 8 | Часто бывает забывчив |  |  |

**Импульсивность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | да | нет |
| 1 | Не может регулировать свои действия |  |  |
| 2 | Не умеет подчиняться правилам |  |  |
| 3 | Отвечает до того, как его спросят |  |  |
| 4 | Не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях |  |  |
| 5 | Часто вмешивается в разговор, прерывает говорящего |  |  |
| 6 | Плохо сосредотачивает внимание |  |  |
| 7 | Не может отложить вознаграждение |  |  |
| 8 | Вариативность поведения (на одних занятиях спокоен, на других – нет) |  |  |

**Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных критериев, педагог может предположить, что ребёнок, за которым он наблюдает, является гиперактивным.**

**Рекомендации при работе с гиперактивными детьми**

1. Не следует заставлять гиперактивного ребёнка заниматься больше, чем он может. Например, если все дети могут продуктивно заниматься определённой деятельностью в течение 20 минут, а гиперактивный ребёнок утомляется через 10 минут, то лучше включить его в другой вид деятельности. (попросить полить цветы, собрать карандаши и т.д.). Если после этого он почувствует силы продолжить прерванную работу, то это вполне возможно.

2. Во время занятий ограничить до минимума отвлекающие факторы.

3. Быть экспрессивным, театральным воспитателем: необычность в поведении педагога может помочь ребёнку сконцентрировать внимание.

4. Не требовать от ребёнка аккуратности при выполнении заданий в начале коррекционного пути. Таким образом способствовать формированию чувства успеха. Дети должны получать удовольствие от выполненного задания, у них должна повышаться самооценка.

5. Ребёнка лучше посадить рядом с воспитателем: время от времени можно положить руку на плечо ребёнка, так как любые тактильные ощущения помогают гиперактивным детям сконцентрировать внимание.

6. Гиперактивным детям сложно быстро переключиться по требованию взрослого с одного вида деятельности на другой. Помогите ему, выработав, например, конкретные правила поведения и работы. Эти правила обозначаются символами, пиктограммами и по мере необходимости предъявляются дошкольнику. С ребёнком заранее обговаривается их содержание и область применения. Однако следует объяснить ребёнку: если он нарушит правило – не всё потеряно. Для более эффективной работы можно заранее обсудить с ребёнком, что он сам себе хочет посоветовать при выполнении задания.

7. Инструкции, которые воспитатель даёт ребёнку, должны быть очень краткими и содержать не более 10 слов. Говорить недолго, чётко дать задание, установить правила и последствия их выполнения и невыполнения.

8. Гиперактивного ребёнка необходимо чаще поощрять. Например, достаточно часто выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять на награды (лучше не материальные), право идти на прогулку в первой паре, раздавать детям игрушки, альбомы, крандаши и т.д.

9. По возможности игнорировать вызывающие поступки ребёнка. Прежде чем реагировать на неприятный поступок, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти).

10.Старайтесь быть рядом с ребёнком, когда он выполняет какое- либо задание.

**Игры с гиперактивными детьми**

**В качестве индивидуальной работы можно предложить игры**:

«**Клубочек»**

Цель: обучение приёму саморегуляции, когда ребёнок расшалился.

Предложить смотать яркую цветную пряжу в клубочек.

«**Маленькая птичка**»

Цель: развивать мышечный контроль.

Ребёнку в ладошки дают маленькую пушистую птичку или другого зверька. «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, беззащитная. Она так боится коршуна. Успокой птичку. Ребёнок берёт в ладоши птичку, гладит её, говорит ей добрые слова, успокаивая её и успокаиваясь сам. В дальнейшем можно птичку уже ребёнку не класть в ладоши, а просто напомнить ему «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой её снова». Тогда ребёнок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

«**Разговор с руками**»

Цель: научить детей контролировать своё поведение.

Обвести ладошку и оживить её, на каждом пальчике нарисовать глазки, ротик, носик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать? Чего не любите? И т.д. Закончить игру можно заключением договора между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, не обижать других и т.д.

**Игры с песком и водой**

**Коллективные игры** с участием гиперактивных детей могут быть следующими:

**Все пальчиковые игры**;

«**Что нового**»

Цель:развитие умения концентрировать внимание.

Взрослый рисует любую геометрическую фигуру. Дети по очереди выходят к доске и дорисовывают какие- либо детали. Остальные закрывают глаза. Затем открывают и говорят, что изменилось.

**«Игра с колокольчиком»**

Цель: развивать слуховое восприятие.

Водящего ставят в круг и завязывают глаза. Остальные передают по кругу колокольчик. Задача водящего поймать ребёнка с колокольчиком.

«**Послушай тишину**»

Цель: развивать внимание и умение владеть собой.

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать, шуметь, кричать, топать и т.д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем дети рассказывают, какие звуки они услышали.

**«Говори».**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные движения.

Я буду задавать вам вопросы. Но отвечать на них можно тогда, когда я дам команду: «Говори!» Потренируемся: «Какое сейчас время года? Говори!»

Какого цвета у нас в зале потолок? ... Говори!

Какой сегодня день недели? ... Говори!

Сколько будет один плюс один? … Говори!

«**Черепаха**»

Цель: научиться контролировать своё поведение.

Тренер встаёт у стены, остальные напротив вдоль противоположной стены. По сигналу все начинают движение. «Представьте, что все мы черепахи. Я – большая, а вы - маленькие. Я пригласила вас на день рождения. Но вот беда – пирог ещё не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Но идти как можно медленнее, чтобы пирог успел испечься. Через 2-3 минуты тренер говорит «Стоп», дети замирают. Побеждает тот, кто находится дальше всех от черепахи – именинницы.

«**Броуновское движение**»

Цель: развитие распределения внимания.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячи. Правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники справляются, ведущий добавляет мячи. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«**Колпак мой треугольный**»

Цель: научить концентрировать внимание, управлять движениями и контролировать своё поведение.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Сначала заменить слово «Колпак» на 2 хлопка, затем «Мой» - показать на себя, «Треугольный» - над головой угол.

**«Кулак—ребро—ладонь»**

Цель: развитие навыков самоконтроля

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе.

**«Найди отличие»**

Цель: развитие умения концентрировать внимания на деталях.

Ребенок рисует любую не сложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке.3атем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**«Ласковые лапки»**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть, воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры:"зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**«Кричалки-шепталки-молчалки»**

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу волевой регуляции. Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий.

Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь  – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчанка» – синяя – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. 3аканчивать игру следует "молчанками".

**«Гвалт»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову.3атем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрать ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**«Передай мяч»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнения, можно попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**«Зеваки»**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты  реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**«Король сказал»**

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные),а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова ."Король сказал". Кто ошибается, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и  другие, например,"Пожалуйста" и "Командир приказал".

**«Слушай  хлопки»**

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на оной ноге, руки  в стороны) или какую либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки межу ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу

**«Замри»**

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе,  на которую пришлась остановка в музыке. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

**«Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков активизации детей.

Игра проводиться в кругу, участники выбирают водящего, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих, далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого… - светлые волосы, и часы т. д. После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры оставшийся без стула, становиться водящим.

**«Час тишины и час «можно»**»

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

Часы можно чередовать в течении одно дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычками в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый, адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

**«Сиамские близнецы»**

Научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее: «Разбейтесь на пары, встаньте лицом к лицу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом  с левой ногой партнера.  Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, похлопать в ладоши и т. д.».

Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

**«Слушай команду»**

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом, внезапно музыка прекращается все останавливаются, и слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например, «Положите правую руку на плечо соседа») и тот час же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводиться до тех пор, пока, группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задания.

Игра поможет воспитателю сменит ритм действия расшалившихся ребят, а детям успокоиться и без труда переключиться на другой спокойный вид деятельности.

**«Расставь посты»**

Цель развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним, ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке ( в линейку, по кругу, по углам и т.д.)

Чтобы слушать команды дети должны передвигаться бесшумно.

**«Запрещенное движение**»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему под музыку с началом каждого такта они повторяют движение, которые показывает ведущий, затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть в слух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры кроме одной, запрещенной, например, цифра «5». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать  в ладоши (или покружиться на месте).

**«Давайте поздороваемся»**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1. хлопок – здороваемся за руку;
2. хлопок – здороваемся плечиком,
3. хлопок – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет во время этой игры.

**«Веселая игра с колокольчиком»**

Цель: развитие слухового восприятия

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий если желающих водить нет, то роль водящего отводиться тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего поймать человека с колокольчиком, перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**«Что слышно?»**

Цель: развивать умения быстро сосредоточиться.

Первый вариант (для детей 5-6лет). Ведущий предлагает детям послышать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они услышали.

Второй вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

**«Слушай  хлопки»**

Цель: тренировка активное внимание.

Все идут по кругу . Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на оной ноге, руки  в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки межу ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу

**«Запретный номер»** (для детей 6-7 лет)

Цель: способствовать преодолению двигательного автоматизма.

Дети стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить,  например, цифра «5». Игра начинается , когда первый ребенок скажет «Один», следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит «Шесть»  и т. д.

**«Пустой угол»** (для детей 7-8 лет)

Цель: развитие выдержки, способности к торможению и переключению внимания.

Три пары играющих детей размещаются в трех углах комнаты, четвертый угол остается пустым. Под музыку дети парами перемещаются в пустой угол в определенном порядке: 1-я, 2-я, 3-я пара;2-я, 3-я, и т.д. Когда действие перемещения становиться автоматическим, ведущий предупреждает, что на слово «еще» пара, которая только что добежала до пустого угла, должна вернуться обратно, а следующая за ней пара, собравшаяся перемещаться в их угол, остается на месте и только на следующей музыкальной фразе перебегать в новый угол. Дети заранее не знают, когда ведущий подаст команду «еще»,  и должны быть на чеку. Если детей меньше шести, то в каком-то углу может стоять один человек, а если больше шести, то допустимо объединение троих детей.

**«Насос  и мяч»**

Цель: обучить детей приемам саморасслабления.

Играют двое. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

**«Факиры»** (для детей 5-6 лет)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления.

Дети садятся на пол ( на маты), скрестив по-турецки ноги, руки в коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

**«Пылесос и пылинки»** (для детей 6-7 лет)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садиться на пол, спина и плечи у него расслабляются  и сгибаются вперед – вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь обмякает.

Для  агрессивности

Только родители и педагоги, которые  умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

**«Обзывалки»**

Цель: снять вербальную агрессию помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными не обидчивыми словами (заранее обговариваются условия какими обзывалками можно пользоваться.Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов:  «А ты, …, морковка!». Помните, что эта игра, поэтому обижаться друг на друга не будем.».  В заключительном круге обязательного следует сказать своему соседу что-нибудь приятное: «А ты, …, солнышко!». Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«**Два барана»**

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «бе-бе-бе».  Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**«Доброе животное»**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит : «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**«Попроси игрушку – вербальный вариант»**

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делиться на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю, он будет ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику:  «Подбирая нужные слова постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями

**«Попроси игрушку – невербальный вариант»**

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнения. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушки (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать?», « Какие нужно было произносить слова?».

Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни, она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.)

**«Прогулка с компасом»**

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасом.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**«Зайчики»**

Цель: дать возможность ребенку испытать ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: «как сильно зайчики стучат на барабанах? А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит… А кулачки напряженно стучат!... А что еще расслабленно? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения»

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».

**«Я вижу»**

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком. Развивать память, мышление, внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу…»

Повторять один тот же предмет нельзя.

**«Жужа»**

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят дотрагиваются до нее. « Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто ее обидел больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

* **«Рубка дров».** (Фопель к., 1998)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки? Ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его.» Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

* **«Головомяч».** (Фопель К.,1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

* **«Аэробус».** (Фопель К.,1998)

Цель: научить детей согласовано действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хоть бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе?3наете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас помогать Аэробусу «летать»?»

Один из детей (по желанию) ложится животиком вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги, живот и грудь. На «счет три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля. Так, теперь можно потихоньку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабиться, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится на ковер».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережность отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запустить» два Аэробуса одновременно.

* **«Бумажные мячики».** (Фопель К. 1998)

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, так они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы   получился ложный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на стороне противника. Услышав команду «Стоп»! вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

* **«Дракон».** (Кряжева Н.Л.,1997)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник «голова», последний - «хвост». «Голова» - должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

* «**Камушек в ботинке».** (Фопель К. ,2000)

Цель: эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил

взаимодействия в команде: «Проблемы - на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщить о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру. «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах.

Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают  какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или  в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытянуть из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот  маленький камушек воспринимается уже как обломок целой   скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажите нам: «У меня камушек в ботинке»,то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка  в   ботинке», или: «У меня есть камушек. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает. Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

* **«Толкалки».** (Фопель К.,2000)

Цель: с помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через  игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Если вы играете в «Толкалки» в помещении, то необходимо позаботиться о том, чтоб свободного   пространства было достаточно. Естественно, на лужайке на свежем воздухе эта игра доставит детям еще больше удовольствия.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние Вытянутой руки  друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть го с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест, и вы устанете, крикните: «Стоп!». Когда «Стоп»! крикну я, все должны остановиться. Ну что, готовы? «Внимание! Приготовились! Начали!» Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера. Вы   можете попросить детей   выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились. Время от времени можно вводить новые варианты игры, например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой   рукой толкать левую руку партнера, а правой правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

* **«Король».** (Фопель К.,2000)

Цель: эта игра представляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ  игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в классе.

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого.3а один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерить свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Для тревожности

Упражнения на релаксацию и дыхание.

* **«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начинается драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко. Сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабитесь. Ура! Неприятности позади!»

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

* **«Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите ох друг другу».

Упражнение можно повторить три раза.

* **«Корабль и ветер»**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните с себя воздух, сильно втяните щеки… А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить три раза.

* **«Подарок под елкой»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы походите к елке, крепко-накрепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения моно обсудить (если дети захотят) кто, о чем  мечтает.

* **«Дудочка»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Не глубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть в трубочку губы, затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц.

* **«Штанга»**

Вариант 1. Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.»

Вариант 2. Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделаем вдох, поняли 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 еще раз как чемпионы.»

Упражнение можно выполнять насколько раз

* **«Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку

У нас под крышей

Белый гвоздь весит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет

(В. Селиверстов)

Правильно это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это Я) читает им эту загадку, а вы будите изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем… А теперь выступаем. Здорово получилось!»

* **«Шалтай-болтай.»**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-болтай."

Шалтай-болтай

Сидел на стене

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

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

* **«Винт».**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. «Начали!... Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

* **«Водопад»**

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте   поудобнее и  закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себе   вы под этим водопадом, и почувствуйте, этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы или…Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, так в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам по ладоням, по пальцам.3ы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вздохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и   наполняетесь свежими силами...(30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте   глаза.»

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

* **«Танцующие руки»**

Цель: если дети не спокойны и расстроены, эта игра даст детям (особенно горяченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вами цвета.

Теперь ложитесь спиной так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования. 3акройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты).»

Игра проводиться по музыку.

* **«Слепой танец»**

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку.»

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Вот кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцуют с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру на сидя, а двигаясь по помещению.

Игры направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.

* **«Гусеница».** (Коротаева Е.В.,1998)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей, и будем вместе передвигаться по этой  комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в одной цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.»

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

* **«Смена ритмов».** (Программа «сообщество» )

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши, и громко, в такт хлопка, считать: раз, два, три, четыре…Дети присоединяются и тоже все вместе хлопая в ладоши хором считают: раз, два, три, четыре…Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

* **«Зайки и слоники»** (Лютова Е. Н. , Мотина Г. Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется, «Зайки и слоники». Сначала мы  с вами будем «зайками-трусишками». Скажите, когда заяц почувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит! Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и не заметным, хвостик и лапки его треснуться и т.д.»

Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?», дети разбегаются по группе, классу, прячутся ит.д. «А что делают зайки, если видят волка?» педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они бояться? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как покажите, что делают слоны, когда видят тигра…» Дети в течении нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

* **«Волшебный стул».** (Шевцова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул»-он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорят, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек). Причем имена тревожных детей лучше называть   в середине игры. Вот, про чье имя рассказывают, становятся королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложит детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно так же по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

* **«Неожиданные картинки»** (Фопель К. ,2000)

Цель: «неожиданные картинки» - пример прекрасной коллективной красоты для маленьких детей. Во время игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы   в общий рисунок.

Материалы: каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картинку (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать   начатую им картинку.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется   немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен попросите передавать рисунок через одного. Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками .В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

* **«Двое с одним мелком».** (Фопель К.,2000)

Цель: в этой игре партнеры не должны разговаривать друг с другом. Общение между ними может быть только невербальным. Для того, чтобы сделать атмосферу более приятной, входе  игры должна   звучать музыка-та, которая нравится детям. Материалы: каждой паре нужны один большой лист бумаги (формат А3)  и один восковой мелок, в качестве сопровождения должна звучать популярная или классическая музыка.

Инструкция: разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом со своим партнером. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картинку. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его не на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать, что-то совсем другое. Чтобы подбодрить вас, я приготовила небольшой сюрприз – вы будите рисовать под красивую музыку, у вас 3-4 минуты времени. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины). Как только закончиться музыка завершайте свою работу и вы.

По завершению игры попросите команды показать получившееся у них изобретение.

* **«Что я люблю – чего я не люблю».** (Фопель.К., 2000)

Цель: у детей всегда должна быть возможность спокойно и открыто говорить о том, что им нравиться, а что им не нравиться. В ходе этой игры дети могут выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Материалы: бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: «Возьми чистый лист бумаги, напиши на нем слова «Я люблю…», а дальше писать о том, что ты любишь: о делах, которые тебе приятно делать, о том, что любишь, есть, пить, о том, во что ты любишь играть, о людях, которые тебе нравятся и т.д. (10 минут)

Теперь выберите из этого списка что-то одно, и нарисуйте это. Напиши несколько предложений о том, почему тебе это нравиться…(10 минут)

Возьми еще один лист бумаги, напиши сверху листа слова «Я не люблю», а ниже перечислите, что ты не любишь…(5 минут)

Теперь снова выбери одну из перечисленных тобой вещей и нарисуй ее на своем листе. Допиши еще несколько предложений о том, почему тебе не нравиться, что ты нарисовал. (10 минут)

После всего этого дети представляют группе то, что у них получилось.

* **«Дружная семья»** (Фопель.К., 2000)

Цель: это упражнение очень хорошо выполнять во время выходных семьи, проводят обычно больше времени вместе. Дети могут обсудить все, что они любят делать всей семьей и показать окружающим, что они гордятся своей семьей, а такая гордость – одно из важных условий самоуважения ребенка.

Материалы: каждому участнику бумага и восковые мелки.

Инструкция: нарисуй картинку, на которой будут изображено, как вы всей своей семьей делаете что-то, что вам всем очень нравиться. Если твои родители из-за развода живут отдельно друг от друга, в разных семья, то ты можешь нарисовать два рисунка. Дети, умеющие писать, могут дополнить свой рисунок перечислением любимых занятии своей семьи. По завершении упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок и зачитывает прилагаемый к нему список.

* **«Цветочный дождь»**

Цель: это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации, или неудачи. Прежде чем выбрать «героя» игры, спросите этого ребенка готов ли он принять в подарок от детей группы нечто такое, что много бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласиться на это.

Инструкция: вы слышали, что сегодня Алеша, пережил сильный стресс, мы все можем помочь ему придти в себя и стать снова веселым и добрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опусти спокойно руки и закрой глаза. А вы все посмотрите на А Лешу и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам и крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить источаемый ими аромат.(30-60 секунд.)

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем, добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им нарадоваться».

Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнет.

Мне кажется, вы все очень здорово делаете, а Алеше может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: «Достаточно ли цветов подарила тебе группа?»

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.

**«Маленькая птичка**» («Маленький зверёк»).

Цель: осуществление мышечного контроля.

Закройте глаза. Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте себе, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котёнок, щенок, птичка. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы его не разбудить. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, лёгким движением пальцев. 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 тёплое одеяло, которое находится рядом с вами, убедитесь, что зверёк в полной безопасности, улыбнитесь ему ещё раз. Теперь можно открыть глаза.