Государственное казенное учреждение

«Тверской областной центр психолого-педагогичеекой, медицинской и социальной помощи»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО КОРРЕКЦИИ ЗАДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ**

Утверждено: Директор ГКУ Центр Курочкина Л.В

Выполника: Педагог-психолог Григорьева О.Г

 **2018-2019 год**

**Пояснительная записка**

В настоящее время отмечается рост числа детей с разнообразными речевыми нарушениями, детей с теми или иными эмоционально-волевыми расстройствами, детей с дефицитом внимания. В детских учреждениях открывается все большее число групп для детей с задержкой психического развития, заметно увеличивается число специальных (коррекционных) классов, реабилитационных центров и психологических консультаций.

Этому синдрому часто сопутствует запаздывание процессов созревания высших психических функций и, следовательно, специфические трудности в воспитании и обучении. Для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности характерны трудности планирования и организации сложных видов деятельности, большинству из них свойственна слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе, проблемы в коммуникации. При этом с возрастом проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности несколько изменяются. Если в раннем детстве отмечается незрелость двигательных и психических функций, то в подростковом возрасте проявляются нарушения адаптивных механизмов, что может стать причиной правонарушений.

Отклонения в психическом развитии детей обусловлены как органическими (увеличение числа родовых травм, с одной стороны, а с другой - улучшение медицинской помощи при родах, спасение раннее «безнадежных» детей), так и функциональными причинами - физической ослабленностью рожениц, наличием у родителей большого числа хронических заболеваний (сердечнососудистых, заболеваний обмена веществ), наличие внутриутробных инфекций. Среди социально-психологических причин следует отметить неблагоприятное влияние окружающей среды (стресс, психотравма, незащищенность материнства), неблагоприятную экологическую обстановку в больших городах, алкоголизацию населения.

Большая часть отклонений в психическом развитии, связана с нарушением онтогенеза психомоторного развития в возрасте от зачатия до трёх лет, которое обусловлено указанными причинами. Поэтому традиционные общепринятые психолого-педагогические методы коррекции во многих случаях не приносят результатов. Недостаточность развития речи, письма, чтения начинается не в школе и не в детском саду, а еще в период внутриутробного развития и раннем младенчестве. Ребенок до 7 лет является «существом соматическим» и это необходимо учитывать при коррекции выявленных нарушений.

Поэтому особенно важно своевременно выявлять детей с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи и активно подготавливать к усвоению программы начальной школы с помощью различных методов воздействия, в том числе, программы психомоторной коррекции.

**Целью** программы является коррекция нарушений психомоторной сферы как условие преодоления задержки психического развития у дошкольников, а также обучение навыкам саморегуляции.

**Задачи:**

* Развитие внимания и наблюдательности;
* Развитие мелкой моторики;
* Снятия психоэмоционального напряжения;
* Развитие эмоционально выразительных движений;
* Развитие произвольности и самоконтроля;
* Развитие координации движений;
* Обучение навыкам релаксации и дыхательных упражнений.

В основу технологии психомоторной коррекции были положены следующие **принципы**:

1. Принцип замещающего онтогенеза,основанный на ретроспективном воспроизведении тех участков онтогенеза (индивидуального развития) ребенка, которые по тем или иным причинам не были полностью освоены.
2. Принцип природосообразности.
3. Принципы системности.
4. Принципы единства диагностики и коррекции.
5. Деятельностный принцип коррекции.
6. Принцип комплексности коррекционного воздействия.
7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.

Программа психомоторной коррекции разработана для детей 4-8 лет с задержкой психического развития и включает 27 занятий. Занятия проводятся преимущественно подгруппами по 2-5 человек. Продолжительность одного занятия 20-25 минут.

Разработано перспективное планирование, отобраны наиболее адекватные методы и приемы работы, диагностический инструментарий.

**Глава I**

**Методы изучения уровня развития психомоторики у детей с ЗПР**

Основными задачами нейропсихологического обследования явилось определение нейропсихологического синдрома, выделение ведущего нарушенного фактора, структуры нарушения, проведение сравнительного анализа по составляющим нейропсихологического обследования. В основу методики диагностики нами была положена «Программа нейропсихологического обследования детей дошкольного возраста», разработанная Л.С. Цветковой в модификации для дошкольников предложенной Г.М. Вартапетовой, И.Н. Гребенниковой, А.В. Прохоровой, Л.И. Кирякиной [4]. Используются следующие параметры исследования:

1. - праксис позы кисти руки (ППК)
2. - пространственный праксис (ПП)
3. -динамический праксис (ЦП)
4. - пространственный гнозис (ПГ)
5. - оральный праксис (ОП)
6. - зрительнйгнозис (ЗГ)
7. - зрительная память (ЗП)
8. - акустический гнозис (АГ)
9. - слухо-речевая память (СРП)
10. - внимание (В)
11. - мышление (М)
12. - рисунок (Р)
13. - оценка за весь тест

Анализ результатов обследования позволяет выделить ведущие и вторичные нарушения, на основании этого определить стратегию коррекционно-развивающей работы.

Текущее изучение детей проводится с использованием упражнений, непосредственно включенных в коррекционно-диагностическое занятие.

Приводим перечень упражнений и критерии оценки их выполнения (инструкции и упражнения см. далее).

1. ***Дыхательные упражнения:***

Координация дыхания с движением рук и ног

1. *Нижнедиафрагмальное дыхание, упражнение «Шарик».* И.п. - лежа на спине. Вдох - живот «надуть», выдох - живот «сдуть». Вдох - через нос, выдох - через широко открытый рот.
2. *Координация дыхания с движением глаз.* И.п. - лежа на спине. Дыхание - «Шарик». Совмещение дыхания с движением глаз. Следить глазами за движением предмета. От центра - вдох, к центру - выдох. Диагонали - вертикальная, горизонтальная, к себе - от себя, «Лучики». Высота - на уровне согнутой руки ребенка.
3. *Координация дыхания с движением рук и ног.* И.п. - лежа на спине. Дыхание - «Шарик». Совмещение дыхания с движением названной руки и ноги. На вдохе поднимаем левую (правую) руку, на выдохе плавно опускаем. На вдохе поднимаем левую руку и левую ногу, на выдохе плавно опускаем.
4. *Овладение четырехфазным дыханием.* И.п. -лежа на спине. Дыхание - «Шарик». Дыхание с задержкой. Выдохнули. Вдох, пауза, выдох, пауза

1.5. *Дыхание 4-4-4-4.* И.п. - лежа на спине. Дыхание - «Шарик» Дыхание с задержкой. Под счет. Выдохнули. Дыхание на счет
**2. *Упражнения-растяжки:***

1. *«Качалочка».* И.п. –лежа на спине ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени, каждая рука свое колено руки в «замок не сцеплять». Голову привести к коленям. Качаемся под счет «1-2».
2. *«Лодочка».* И.п. - лежа на животе. Руки вытянуты вперед, прямые. Ноги не перекрещены, соединенные вместе прямые. Прямые руки и ноги одновременно отрываются от пола. Под счет 1 - поднять голову, руки и ноги вместе, 2 - опустить голову, руки и ноги.

***3. Телесные упражнения:***

3.1. И.п. – лежа на спине. «Велосипед» разноименно и одноименно.

3.2. И.п. – сидя на полу. Сочетанные движения глаз, рук и языка: рука и глаза одноименно (разноименно), язык фиксирован.

3.3. То же. Движение руки и языка одноименно (разноименно), глаза фиксированы.

3.4. То же. Движение руки, глаз и языка одноименно (разноименно).

3.5. *«Руки-ноги».*

***4. Глазодвигательные упражнения:***

И.п. – лежа на спине. Голова зафиксирована. Центр осей – переносица. Движение предметом (ручкой с ярким наконечником, цвет, кроме синего и зеленого). Высота - на уровне согнутой руки ребенка – 2-й уровень; на уровне прямой руки – 3-й уровень. Движение предмета плавные , без рывков.
Глазодвигательные упражнения

1. *Диагональ вертикальная - диагональ горизонтальная.*
2. *Диагональ к себе - от себя.*
3. *Диагональ «Лучики».*
4. *«Восьмерки» горизонтальная и вертикальная.*

4.5. *Координация дыхания с глазодвигательными упражнениями.* Дыхание - «Шарик». Совмещение дыхания с движением глаз. От центра - вдох, к центру - выдох. Разные уровни, все упражнения.

**5. *Ползание:***

Одноименно - правая рука и правая нога; левая рука и левая нога, движения (отрыв) одновременный.

Разноименно - правая рука и левая нога; левая рука и правая нога, движения (отрыв) одновременный.

1. *Ползание на животе «безучастия ног».*
2. *Ползание на животе «без участия рук».* Руки сцеплены
сзади «в замок».
3. *Ползание «на спине» одноименно (отталкиваются обе ноги
сразу) и разноименно (по очереди).* И.п. - лежа на спине. Голова
приподнята. Руки сцеплены на животе «в замок». Движению
помогают движения плечами.
4. *Ползание «по-пластунски» одноименно.*

5.5*. Ползание «по-пластунски» разноименно.*

1. *Ползание «локти - колени».* И.п. - стоя на четвереньках, с поднятыми ногами (на коленках), руки поставлены на локти. Руки обхватывают подбородок с двух сторон. Взгляд направлен вперед.
2. *Ползание «на четвереньках» одноименно.*
3. *Ползание «на четвереньках» разноименно.*
4. *Боковое ползание одноименное.* И.п. - стоя на четвереньках, ноги вместе, руки вместе. Движение в бок с одновременным отрывом от пола рук и ног.

5.10. *Боковое ползание разноименное.* И.п. - стоя на четвереньках, ноги вместе, руки раздельно. Движение в бок с одновременным отрывом от пола рук и ног - руки вместе, ноги раздельно.

**6. *Мелкая моторика:***

1. *«Колечко»: одноручное.*
2. *«Колечко»: двуручное.*
3. *«Колечко»: реципрокно.*
4. *«Цепочка»: одноручное.*
5. *«Цепочка»: двуручное.*
6. *«Цепочка»: реципрокно.*
7. *«Лягушка».*
8. *«Лезгинка».*
9. *«Кулак-ребро -ладонь».*

 «Кулак-ребро-ладонь»

6.10. *«Лягушка», «Лезгинка» с произнесением «хве».*

6.11. *«Замок».*

6.12. *«Лягушка», «Лезгинка», «Замок»* - с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

6.13. *«Лезгинка»* с добавлением движения глаз и языка: однонаправленные и разнонаправленные.

***Оценочная шкала (в баллах):***

* «0» - задание не выполнено;
* «0,5» - задание выполняется с грубыми ошибками;
* «1» - задание выполнено частично, необходим контроль и помощь со стороны взрослого;
* «1,5» - если отмечается ряд мелких погрешностей, помощь взрослого минимальна;
* «2» - самостоятельное выполнение задание, без дополнительных разъяснений.

**Литература**

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста:Учебное пособие / *Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, С.Н. Котягина, Е.Г. Гришина, Т.Ю. Гогберашвили*; Под ред*. Л.С. Цветковой*. - М., 2001.
2. *Белякова Г.Н., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г.* Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениямиречи.-М., 2002.
3. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей / Под ред. *С.Г. Шевченко* - М., 2001.
4. *Вартапетова Г.М., Гребенникова И.Н., Прохорова А.В., Кирякина Л.И.* Новые подходы к коррекционной работе с детьми с нарушениями речи и опорно-двигательного аппарата в процессе подготовки к школе: Методические рекомендации для психологов, логопедов, воспитателей. - Новосибирск: НИПКиПРО,2005.
5. *Вартапетова Г.М., Петрова Е.Э.* Левый мозг, правый мозг и школьная дезадаптация. - Новосибирск: НИПКиПРО, 1996. *Крюкова С.В., Слободняк Н.П.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическоепособие. - М., 1999.
6. 7. *Лебединский В.В.* Нарушение психического развития у детей. -8. *Лебединская К.С.* Актуальные проблемы диагностики ЗПР у детей.-М.,1982.

9. *Лурия А.Р.* Высшие корковые функции человека - М.: МГУ, 1969.

*Ю.Лютова Е.К., Монина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб., 2001. *И.Певзнер М.С.* Клиническая характеристика детей с ЗПР // Дефектология. -1974. - №.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Протокол обследования уровня психомоторного развития**Задания | Оценка(баллы) | Примечание (характер нарушений) |
| 1. Дыхательные упражнения |  |  |
| 1.1. Нижнедиафрагмальное дыхание, упражнение «Шарик» |  |  |
| 1.2. Координация дыхания с движением глаз |  |  |
| 1.3. Координация дыхания с движением рук и ног |  |  |
| 1 4 Овладение четырехфазным дыханием |  |  |
| 1.5. Дыхание 4-4-4-4 |  |  |
| Общее количество баллов (из 10) |  |  |
| 2. Упражнения-растяжки |  |  |
| 2 1. «Качалочка» |  |  |
| 2.2. «Лодочка» |  |  |
| 2.3. «Струночка». Расслабление-напряжение всего тела |  |  |
| 2.4. «Звезда-1». Руки напряжены, ноги расслаблены |  |  |
| 2.5. «Звезда-2». Руки напряжены, ноги расслаблены |  |  |
| 2.6. «Звезда-3». Правая рука и правая нога напряжены, левая рука и левая нога -расслаблены |  |  |
| 2.7. «Звезда-4». Правая нога и левая рука напряжены, левая нога и правая рука -расслаблены |  |  |
| Общее количество баллов (из 14) |  |  |
| 3 Телесные упражнения |  |  |
| 3.1. И.п. - лежа на спине «Велосипед»разноименно и одноименно  |  |  |
| 13.2. И.п. - сидя на полу. Сочетанные движения глаз, рук и языка: рука и глаза одноименно (разноименно) , язык фиксирован |  |  |
| 3.3. То же. Движение руки и языка одноименно (разноименно) , глаза фиксированы |  |  |
| 3.4. То же. Движение руки, глаз и языка одноименно (разноименно) |  |  |
| 3.5. «Руки-ноги» |  |  |
| Общее количество баллов (из 10) |  |  |
| 4. Глазодвигательные упражнения |  |  |
| 4.1. Диагональ вертикальная - диагональ горизонтальная |  |  |
| 4.2. Диагональ к себе - от себя |  |  |
| 4.3. Диагональ «Лучики» |  |  |
| 4.4. «Восьмерки» горизонтальная и вертикальная |  |  |
| 4.5. Координация дыхания с глазодвигательными упражнениями |  |  |
| Общее количество баллов (из 10) |  |  |
| 5. Ползание |  |  |
| 5.1. На животе «без ног» |  |  |
| 5.2. На животе «без рук» |  |  |
| 5.3. «На спине» одноименно и разноименно |  |  |
| 5.4. «По-пластунски» одноименно |  |  |
| 5.5. «По-пластунски» разноименно |  |  |
| 5.6. «Локти-колени» |  |  |
| 5.7. «На четвереньках» одноименно |  |  |
| 5.8. «На четвереньках» разноименно |  |  |
| 5.9. Боковое ползание одноименное |  |  |
| 5.10. Боковое ползание разноименное |  |  |
| Общее количество баллов (из 20) |  |  |
| 6. Мелкая моторика |  |  |
| 6.1. «Колечко»: одноручное |  |  |
| 6.2. «Колечко»: двуручное |  |  |
| 6.3. «Колечко»: реципрокно |  |  |
| 6.4. «Цепочка»: одноручное |  |  |
| 6.5. «Цепочка»: двуручное |  |  |
| 6.6. «Цепочка»: реципрокно |  |  |
| 6.7. «Лягушка» |  |  |
| 6.8. «Лезгинка» |  |  |
| 6.9. «Кулак-ребро-ладонь» |  |  |
| 6.10. «Лягушка», «Лезгинка» с произнесением «хве» |  |  |
| 6.11. «Замок» |  |  |
| 6.12. «Лягушка», «Лезгинка», «Замок» - с легко прикушенным языком и закрытыми глазами |  |  |
| 6.13. «Лезгинка» с добавлением движения глаз и языка: однонаправленные и разнонаправленные |  |  |
|  Общее количество баллов (из 26) |  |  |
|  Количество баллов за весь тест (из 90) |  |  |

**«Волшебные точки» (по проф. А.А. Уманской).** Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма,способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А. Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широкомвнедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рисунке даны точки, которые следует массировать последовательно.

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем научить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день (9 раз в одну сторону, 9 - в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 минут до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

* *точка 1* связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;
* *точка 2* регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;
* *точка 3* контролирует химический состав крови и слизистуюоболочку гортани;
* *точка 4 -* зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища;

• *точка 5* расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

* *точка 6 -* массаж этой точки улучшает кровоснабжение
слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается,
насморк проходит;
* *точка 7* улучшается кровоснабжение в области глазного
яблока и лобных отделов мозга;
* *точка 8 -* массаж воздействует на органы слуха и вестибу
лярный аппарат;
* *точка 9 -* массаж дает многосторонний эффект; снимаются
отеки, нормализуются многие функции организма.

Также ребенка обучаем следующим стимулирующим упражнениям и приемам самомассажа, которые вводим в режимные моменты.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг
другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом
около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления
между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение
повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние
стороны запястья.
2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары
выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем -
вниз; во время удара должно происходить полное совмещение
боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к самомассажу различных частей тела.

**3. «Мытье головы».** А. Пальцы слегка расставить и немного
согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в
направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от
ушей к шее. Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и
первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за
ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу
друг другу от ушей к макушке.

**4. «Обезьяна расчесывается».** Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у
линии роста волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

1. **«Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие,
соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.
2. **«Умные ушки».** Уши потягиваются в трех направлениях (вверх, вниз, к затылку) последовательно по 3-5 раз, затем вращение ушей по - часовой линии, против часовой линии.
3. **«Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить тоже движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы.

**Развитие произвольного внимания**

Упражнения на развитие внимания строятся по следующему принципу: задается условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях создается эмоциональный настрой, соревновательный дух.

Каждый раз, услышав сигнал, ребенок должен как можно быстрее переключиться с первого упражнения (положения, действия) на второе. Развитию навыков быстрого переключения способствуют упражнения на преодоление двигательного стереотипа. Здесь задается не один, а два и более условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребенок должен запомнить.

**1. «Нос - пол - потолок».** Детям дается задание «Показывай то, что я буду называть». Сначала педагог называет и показывает то, что называет, затем называет один предмет, а показывает другой. Вариант этой игры «Не вижу, а слышу», «Не слышу, а вижу». Возможно вместо слов «Нос, пол, потолок» вводить любые слова, например названия частей тела, названия частей одежды, название слов - глаголов и т.д.

1. **«Пожалуйста!».** Логопед произносит разные просьбы, а дети
выполняют просьбу, если в неё включено слово «Пожалуйста!».
Например, «Поднимите руки. Поднимите руки, пожалуйста!».
2. **«Что нового».** 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 ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза,
и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось.
Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.
3. **«Летает - не летает».** Педагог называет разные предметы,
среди них называеются предметы которые летают. Если предмет
летает, то играющие встают и поднимают руки, если не летает -
дети приседают. Сначала педагог называет и показывает пра
вильно, затем называет предмет, а показывает движение оши
бочно.
4. **«Стоп-упражнения».** Детям предлагается свободно дви
гаться, выполнять любые движения под музыку. Делать какие-либо
упражнения и т.д. Условным сигналом является хлопок, услышав
который ребенок должен замереть и держать позу, пока вы не
предложите продолжить движение. По этому принципу построены
известные игры «Море волнуется», «Замри - отомри», «1, 2, 3 -
замри» и др.
5. **«Условный сигнал».** Выполняя какое-либо действие (дви
гательные упражнения, рисование, обсуждение и т.д.). Услышав
условный сигнал (колокольчик, хлопок и др.), поднятая рука -
замереть, прекратить выполнять действие) ребенок должен
(по предварительной договоренности) посмотреть по сторонам и
сказать, что изменилось в комнате, встать и пробежать по кругу
и т.д.

**7. «Условные сигналы».** Перед занятием детям задаются условные сигналы. Например, один хлопок - присесть. Два хлопка - лечь; три хлопка - встать. Услышав условный сигнал, ребенок выполняет соответствующее задание. Условные сигналы могут быть слуховые (разнохарактерная мелодия, разные инструменты -колокольчик, свисток, бубен). Зрительные (игра «Разноцветные
ладошки»). Тактильные (кого заденут по спине - остановись; по руке - присядь). Вариант упражнения. Дети выполняют однуопределенную деятельность, например, чертят в одну сторонуполоски, по одному сигналу они начинают рисовать круги, а если звучит другой сигнал, они рисуют квадраты. Выполняется несколько раз, сигналы варьируются в любой последовательности.

**8.«Зеваки».** Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок,свисток, колокольчик и другие) все останавливаются и делают три хлопка и поварачиваются кругом, затем продолжают своедвижение.

**9.«Хлопки».** Дети свободно передвигаются по комнате. На один ваш хлопок они должны присесть на корточки (произнести «звезда»), на два - сделать «ласточку» (произнести «гроздь»), на три - встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести«крендель»).

**10.«Четыре стихии».** Вы договариваетесь с детьми, что, если прозвучит слово «земля», они должен опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «трава»; изобразить змею).На слово «вода» - вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т.п.). На слово «воздух» - поднять руки вверх (встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать «солнце»). На слово «огонь» - произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, сказать «саламандра»).

**11.«Запретная цифра».** Ребенок по порядку называет числа.
Запретными являются числа, содержащие, например, цифру «5». Вместо называния запретного числа ребенок должен хлопнуть в ладоши. Аналогично можно построить упражнение с запретнымдвижением.

1. **«Запретное движение».**
2. **«Да - нет - не говорить, черное, белое - не называть».**

Ребенку задаются вопросы, которые провоцируют запретныйответ.

1. **«Рыба, птица, зверь».** Лучше, если в этой игре участвуют
несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый)
указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба,
птица, зверь, рыба, птица...». Тот игрок, на котором остановилась
считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать
в данном случае птицу. Причем названные животные больше уже
не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий про
должает игру, если ответ неверный - ребенок выбывает из игры.

Эту игру можно проводить в разных вариантах, когда дети называют, например, цветок, дерево и фрукт.

1. **«Послушай тишину».** По первому сигналу колокольчика
дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. По
второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и при
слушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу
(или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.
2. **«Канон».** Дети стоят друг за другом таким образом, что
руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок
или любой из условных сигналов, первый ребенок поднимает
вверх (вправо, влево) правую руку, услышав второй сигнал, руку
поднимает стоящий за ним. Когда все дети выполнят это задание,
они начинают в прямом или обратном порядке поднимать левую
руку.
3. **«Счет».** Дети идут по кругу под музыку или без неё и
считают до 4. Проговаривая цифры на каждый четвертый счет,
дети хлопают в ладоши (топают, прыгают...). 1,2,3,4 (хлопок), 1,
2, 3 (хлопок). Усложнение - начинают хлопать с 4, затем на 3, на
2, на 1. 1, 2, 3, 4 (хлопок), 1, 2, 3 (хлопок), 4, 1, 2 (хлопок), 3, 4, 1
(хлопок), 2, 3, 4.
4. **Игра «Сто мячей»** (см. коммуникативные игры).
5. **«Давайте познакомимся»** (см. коммуникативные игры).

**20.«Колпак мой треугольный».** Для школьников или «сильных» дошкольников. Игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребенком своего тела, учит управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в круге. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». По второму кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и 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 такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

**Релаксация**

**1.«Шарик».** Цель: расслабление мышц живота. И.п. - стоя, руки на животе.Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышится легко... ровно... глубоко...

1. **«Пляж».** Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п. -лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу,
в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.
2. **«Огонь и лед».** Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности. И.п. - лежа. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.
3. **«Ковер-самолет».** «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

**5. «Раскачивающееся дерево».** И.п. - стоя. Предложить ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дутьветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

**6. «Море».**И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе
большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (совершает поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Они ныряют вместе и по очереди (выполняет одновременные и поочередные волнообразныедвижения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочередно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах)».

**7.«Парусник».** Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус "сник" (на выдохе голову опустить можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)».

**8.«Потянулись - сломались».** И.п. - стоя, руки и все тело устремлено вверх, пятки от пола не отрывать. «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах,
упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно…Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».

**9. «Росток».** И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь
равномерно распределить стадии роста. "Один" – медленно выпрямляются ноги, "два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки", "три" - постепенно выпрямляется позвоночник, "четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, "пять" - поднимаем
руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку».

**10.«Поза покоя».** Цель: освоение и закрепление покоя, и расслабление мышц рук. Принять удобную позу сидя или лежа. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

**11.«Кулачки».** Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И.п. - сидя на полу.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты *(сжать пальцы).*

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем

*(легко поднять и уронить расслабленную кисть).*

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

**12.«Олени».** Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Посмотрите: мы олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.

**13.«Загораем».** Цель: расслабление мышц ног. И.п. -лёжа.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены, расслаблены.

**14. «Штанга».** Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. - стоя.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом *(наклониться вперед).*

Штангу с пола поднимаем *(выпрямиться, руки вверх).*

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

**15.** **«Кораблик».** Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. И.п. - стоя.

Стало палубу качать!

Ноги к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. После обучения расслаблению мышц ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

 И расслаблено все тело...

 Наши мышцы не устали

 И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

**Упражнения для развития кинестетического и кинетического праксиса**

Данные упражнения можно разнообразить и усложнять от этапа к этапу любыми играми с пальчиками, учить детей рассказывать стихотворения и сказки руками, ногами, глазами, телом, поиграть в пантомиму и другие интересные игры.

**1.«Пальчики здороваются».** Одна рука на поясе, другая согнута в локте на уровне груди. Подушечки пальцев соприкасаются и нажимают («здороваются») друг на друга: 1 и 2,1 и 3,1 и 4, 1 и 5, 1 и 4, 1 и 3, 1 и 2. Сначала работает одна рука, потом другая, затем обе руки сразу. То же самое можно повторить, нажимая и на подушечку пальчика, и на его ноготь. Дети обязательно должны проговаривать свои действия: «Здравствуй, пальчик» или «Здравствуй, большой (указательный, средний, безымянный, мизинец) пальчик».

На втором и третьем этапах движения носят реципрокный характер: а) попеременно «здороваются» то 1-й и 2-й пальцы правой руки, то левой; то же с остальными парами пальцев; б) одновременно «здороваются» 1-й и 2-й пальцы правой руки и 1-й и 5-й -левой (т.е. пальцы одной руки «приветствуют» друг друга от мизинца к большому пальцу, а другой - от большого к мизинцу).

**2.«Ножницы».** Раздвигать и соединять указательные и средние пальцы, сначала одной рукой, потом другой затем обеими вместе, одновременно.

**3.«Замок».** На счет один - ладони вместе, на счет два - пальцы соединяются в замок.

**4.«Паук».** Пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу.

**5.«Лиса и заяц».** Лиса крадется - все пальцы медленно шагают по столу, зайчик бежит - пальцы бегут столу.

**6.«Бабочка».** Ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе (бабочка машет крыльями).

**7.«Кулак - ребро - ладонь».** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе.

**8.«Лягушка».** Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости. Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

«Ухо - нос». Левой рукой надо взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Далее одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

**9.«Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Для усложнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка', язык - в сторону ладошки).

**10.«Змейка».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Ребенок должен двигать пальцем, на который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**11.«Крестики».** Скрещивание указательных и средних пальцев, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими одновременно.

**12.«Щелчки».** Щелканье пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе. На втором и третьем этапах во всех упражнениях добавляется двуручное попеременное выполнение. Движения пальцами сопровождаются цоканьем языка, приговариванием «чик-чик» и т.п.

**13.«Горизонтальная восьмерка».** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Рисовать в воздухе этими пальцами знакбесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, ребенок начинает слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

**14.«Симметричные рисунки».** Нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки.

**15.«Змейки».** Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Сначала «змею» изображает большой палец ведущей руки, остальные пальцы в кулаке, затем подключается указательный и так далее, пока вся кисть не будет совершать волнообразные движения пальцами. Это можно сопровождать любыми шипящими звуками. На втором и третьем этапах данное упражнение усложняется реципрокным характером выполнения (варианты аналогичны упражнению «пальчики здороваются»).

**Формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий**

На формирование одновременных и реципрокных координации оказывают положительное влияние не только упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела.

**1. Упражнения лежа на спине.** Ноги и руки вытянуты вверх перпендикулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оттягивается вверх носок правой ноги и кисть левой руки, расслабление, то же - для левой ноги и правой руки; повторить для одноименных руки и ноги.

Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, прямые руки вытянуты в стороны. Руки одновременно передвигаются по полу (одна - вверх, другая - вниз) таким образом, что одна рука оказывается вытянутой вверх, а другая лежащей вдоль тела. При этом голова наклоняется в сторону верхней руки, а колени - в сторону нижней руки и наоборот.

Модифицированный вариант *«велосипеда» -* ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; то же - до одноименного колена; затем сновадо противоположного колена. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног лежа на спине.

*Фиксированы позиции головы и туловища.* Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

*Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище.* Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).

*Фиксированы туловище и язык -* язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (готова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

*Фиксированы туловище и руки -* руки прижаты к груди в положении тройного сгибания (в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах). Выполняются одновременные движения головы, глаз, языка и ног (аналогично предыдущим пунктам).

*Фиксированы туловище и ноги -* ноги у тела в положении тройного сгибания (в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах). Выполняются одновременно движения головы, глаз, языка и рук (аналогично предыдущим пунктам).

*Фиксированы глаза, руки и ноги,* т.е. те части тела, которые обеспечивают пространственно-координационную функцию тела. Ребенок выполняет повороты туловища: сначала осуществляются медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированных голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Затем голова вовлекается в сторону движения туловища. После этого отрабатываются вертикальные осевые движения (ось «голова -копчик») с поднятием тазового пояса; плечевого пояса; одновременно тазового и плечевого поясов.

**2. Упражнения сидя.** Отработка сочетанных движений глаз, языка и рук. Язык фиксирован в одном из положений - сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый.

• Руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая рука - по левому колену, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем - в противоположную от руки сторону.

* Перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая рука - по правому колену, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону.
* Взгляд фиксирован прямо перед собой, выполняются сочетанные движения языка и рук аналогично предыдущему пункту.
* Выполняются сочетанные движения рук, глаз и языка таким образом, что руки и глаза двигаются в последовательности, описанной выше, а язык - сначала в ту же сторону, что и глаза, а затем - в противоположную им сторону.
* Выполняются сочетанные движения рук, глаз и языка таким образом, что руки и язык двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза - сначала в ту же сторону, что и язык, а затем - в противоположную ему сторону.

**3.Упражнения стоя на четвереньках.** Ползанье вперед, назад, вправо и влево с одновременным передвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки в начале располагаются параллельно друг другу, затем - перекрещиваются, т. е. при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т.д.

Отработка сочетанных движений глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках (вперед, назад, вправо, влево), в последовательности, указанной в предыдущем п. 2 «Упражнения сидя». Ноги при этом попеременно передвигаются вперед параллельно друг другу.

**4. Упражнения стоя:**

* встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 м), а затем влево;
* приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам); а затем противоположные рука и нога;
* скрестным шагом с перекрестом рук - двигаются одноименные (сначала правые, а затем левые) рука и нога.

*Перекрестные и односторонние движения.* На первом этаперебенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Педагог на первом этапе выполнения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На следующем этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз. На третьем и пятом этапах -перекрестные движения, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение с перекрестных движений. После того, как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно - самому считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение. Более сложный вариант этого упражнения - нагрузка зрительного анализатора, когда ребенок следит глазами за предметом, который перемещает педагог, или ребенок переводит глаза по словесной инструкции.

*Рисование в воздухе* перед собой знака бесконечности таким образом, что центр знака находится напротив переносицы. Сначала педагог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же проделывается другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

*«Слоник».* Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых коленях и наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело), а, также смотря на кончики пальцев, ребенок «рисует хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак «рисуется» другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

*Письмо в воздухе.* Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но в воздухе прописываются буквы и цифры, также целые слова при их изучении. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах (например, маленькие и прописные буквы «б - д, п - г» и др.), зеркальном написании и других ошибках.

**Коммуникативные игры и упражнения**

Эти игры рассматриваются не только как игры обучающие общаться, но и как игры обучающие «чувствовать» партнера, в широком понимании этого слова. Развитие чувства эмпатии, сопереживания. Научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

1. **«Сиамские близнецы».** Дети делятся на пары. Педагог скрепляет пары разными частями тела. Включается музыка. Цель - не разрывая «связи» станцивать под эту музыку. Выбираются разные по настроению музыкальные фрагменты. Усложнение - близнецы «срастаются» спинами, головами, ползая, лежа.
2. **«Волшебный коврик».** Дети из своих тел составляют коврик. Затем один из детей, который оказался с краю, прокатывается по лежащим детям, и вновь становится частью коврика.
3. **«Снеговик».** Дети разбиваются на пары. Один из детей снеговик, а другой - ребенок. Ребенок «лепит» снеговика, похлопывая «снеговика» по разным частям тела. Затем снеговик и ребенок меняются ролями.
4. **«Бездомный заяц».** Каждый игрок - заяц - чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами - 1-2 метра. Один из зайцев - бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном 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.
5. **«Золотая рыбка».** 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. Если водящему очень долго не удается выбраться из сети,
взрослый просит детей помочь рыбке.
6. **«Липучка».** Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когдавсе дети станут «липучками», 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.
7. **«Змея».** Один ребенок - «змея». Он произносит слова «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу, хочешь быть моимхвостом?», обращаясь к пойманному второму ребенку. Второйребенок проползает под ногами у первого, становится сзади,прикрепляясь к хвосту «змеи». И дальше они уже вдвоем ловятследующего участника, и вдвоем произносят слова.

**8. «Тоннель».** Дети встают на четвереньки, образуют тоннель. Дети по очереди проползают по тоннелю, в конце становясь «тоннелем».

**9. «Ручеёк и лодочка».** Дети становятся «берегами» ручейка, встают с двух сторон. Один из детей «лодочка» плывет по ручейку с закрытыми глазами, дети - «берега» дотрагиваются до «лодочки». В конце пути лодочку встречает «хозяин» - педагог. Педагог обнимает ребенка, говоря ему ласковые, добрые слова.

**10. «Я - дрозд, ты - дрозд».** Выполнение движений по тексту.

Дети встают парами.

Я дрозд, ты - дрозд,

У меня нос, у тебя - нос.

У меня щечки - гладеньки, у тебя щечки - гладеньки,

У меня губки - аленьки, у меня губки - аленьки.

Мы два друга, мы любим друг друга.

**11. «Будем верными друзьями».** Играем 3 раза. Выполнение движений по тексту.

1,2- потянулись,

3, 4 - улыбнулись,

5, 6 - все встряхнулись,

7, 8 - повернулись,

Приобнимемся руками,

Будем верными друзьями.

**12. «Дударь».** Дети встают в круг, в кругу стоит ведущий - «дударь». Дети поют дразнилку. Ведущий называет что болит, например плечо. Дети друг у друга берутся за названное место, идут по кругу и поют дразнилку.

Дударь, дударь, дударище,

Старый, старый, старичище,

Его во колоду, его во сырую.

Дударь, дударь, что болит?

1. **«Сороконожка».** Несколько детей встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затемприседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих - не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.
2. Аналогично играют в **«Паровозик».** Усложнение – дается задание пройти на носочках (пяточках...), движение вперед, назад. Паровозик сидя. Паровозик сошел с рельсов, упал налево, направо, назад, вперед.
3. **«Паровозик» в парах.** Первый вагончик закрывает глаза, второй вагончик становится ведущим. Везет «паровозик», преодолевая расставленные препятствия. Затем дети меняются местами, и путь повторяется. В конце обсуждаются результаты «Кем быть сложнее?».
4. **«Давайте познакомимся».** Дать возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.

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».
Желательно для более эффективного результата игры ввести запрет на разговоры во время выполнения задания.

1. **«Сто мячей».** Игра способствует развитию навыка распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими. Игра проводится в несколько этапов. Одно из главныхусловий - играть молча.Все участники встают в круг. В руках у ведущего - мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т.д. Задача играющих - поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участ¬ники отработают навык невербального общения при передаче мяча. (При работе с детьми между проведением 1-го и 2-го этапов может пройти не одна неделя.Главное - не форсировать события, иначе игра не удастся, и дети быстро потеряют интерес к ней.)

Игра проводится точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один, дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

На последующих этапах в игре может использоваться два, три, четыре, пять и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения хотя бы одного мяча на пол. Если же мяч все-таки упал, количество мячей сокращается на один.

**18. «Путаница».** Дети встают в круг и берутся за руки.

Водящий отворачивается, а дети запутываются - перелезая другподдругом, поворачиваясь. Но, соблюдая правило - не размыкатьрук. Водящий после сигнала поворачивается и распутывает детей.

**19. «Тук, тук, правая (левая) рука».** Необходима предварительная маркировка левой руки. Дети садятся в круг. Справа отведущего пустое место. Ведущий стучит по полу справа, произносяслова «Тук, тук, правая (левая) рука, сядь, Никита, справа от меня».Ребенок перебирается к ведущему. А ребенок, у которого остаетсясвободное место справа, выбирает и зазывает себе соседа.

**20. «Клубочек».** Дети берутся за руки становятся ниточкой, авзрослый выполняет роль катушки. Ниточка наматывается подмузыку на катушку. Цель - не порвать ниточку. «Посмотрите,какой у нас получился дружный и крепкий клубок. Давайте вместепоживем в нем», - произносит взрослый. Клубочек разматывается.

**Игры для гиперактивных детей**

**1.«Клубочек»** (Г.Д. Черепанова). Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции. Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

**2.«Бездомный заяц»** (см. коммуникативные игры).

**3.«Что нового».** Развитие умения 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 ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

**4.«Золотая рыбка»** (см. коммуникативные игры).

**5.«Археология».** Развитие мышечного контроля. Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой 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 совзрослым.

**6.«Шариковые бои».** 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 м 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.

**7.«Послушай тишину».** Развитие внимания гиперактивного ребенка и умения владеть собой. По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д. Повторому 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.

**8.«Сделай так».** Игра на развитие мышечного контроля, умения владеть собой. На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, 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.

**9. «Маленькая птичка».** Развитие мышечного контроля. Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька). Для более старших детей проводится аналогичная игра «Маленький зверек». Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам. В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.

**10. «Маленький зверек».** Педагог просит детей закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, щенок, птичка и т.д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится более спокойным, и вы тоже дышите вместе с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), улыбнитесь ему. Теперь можете открыть глаза».

**11. «Сороконожка»** (см. коммуникативные игры).

**12. «Липучка»** (см. коммуникативные игры).

**13. «Давайте познакомимся»** (см. коммуникативные игры).

**14. «Сто мячей»** (см. коммуникативные игры).

**15. «Черепаха».** Научиться контролировать свои движения. Тренер встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение.

Далее педагог говорит: «Представьте себе, что все мы - черепахи. Я - большая черепаха, а вы - маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы -черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».

Педагог следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

**Дыхательные упражнения**

1. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3-5 раз.Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом
с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. **«Шарик».** Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося исдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропеваяотдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания («з» переходит в «с», «о» - в «у», «ш» — в «щ», «хи» и т.п.).
5. **«Ветер».** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.
6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть
свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.Для следующих упражнений необходимо промаркировать левую руку (например, цветной резинкой, нарисованным рисунком, браслетом, часами и т.п.). Таким образом, у ребенка формируется понятие: «Слева - это там, где...», это первый ориентир, от которого потом строится система пространственных координат «право-лево».
7. Исходное положение (и.п.) - лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую или левую); ногу (правую или левую); затем две конечности одновременно (руки или ноги), одноименные руку и ногу, затем разноименную руку и ногу; на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
8. И.п. - сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.
9. **«Дворники».** И п. - то же либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налевои направо.
10. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая - вверх.
11. И.п. - то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае
активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

**12**. И.п. - встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное

напряжение.

**13.«Небо».** И.п. - то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) - «притягивающее движение». На выдохе - «отталкивающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

1. **«День - ночь».** И.п. - встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и.п.
2. **«Потягушки».** И.п. - встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.
3. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе -опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает,как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно
поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 4, до 12 (школьники)).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

**Дополнительные упражнения на оптимизацию общего тонуса**

**1. «Силач».** Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

**2. «Весы».** Предложите ребенку представить, что его ладони - чашечки весов, держащие груз. При необходимости реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз». Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны.
Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку отпустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз,
повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

1. **«Травинка на ветру».** Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).
Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).
2. По этому же принципу строится упражнение **«Раскачивающееся дерево»** (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.
3. **«Парусник».** Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и.п.
4. **«Дракон».** Ребенок изображает дракона, облетающего
дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты вколенях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.
5. **«Насос и надувная кукла».** Ребенок - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Педагог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее
части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута.
Дальнейшее накачивание воздухом опасно - кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также
первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.
6. **«Смазка».** Дети стоят в кругу. Им предлагается представить свое тело в виде любого механизма, который нуждается в смазке: «Я ввожу масло в твой указательный палец, чтобы смазать им все суставы твоего тела. Сосредоточься, чтобы ни один участок не остался без смазки; ведь я не вижу, все ли я делаю правильно: подсказывай мне своим телом».
7. **«Двигательный репертуар».** Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь друг друга, самыми разнообразными способами, сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т.п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение и расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холод, жара, вкусная еда, неприятные запахи, сильный ветер в спину и т.п.Упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные; мягкие -жесткие; сильные - слабые; тяжелые - легкие; непрерывные -отрывистые; свободные - с сопротивлением.
8. **«Огонь и лед».** И.п. - стоя в кругу. По команде: «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбираетпроизвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.
9. **«Рыбки и водоросли»:** плавные, легкие движения водорослей - на месте и рыб - с передвижением в воде. **«Облако и камень»:** движения тяжелые, законченные - образ камня и легкие, плавные, непрерывные, связанные с представлением об
облаке.
10. **«Страна кукол».** Педагог: «Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

*«Свободная кукла»:* индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок. *«Гуттаперчевая кукла»:* движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей). *«Пластмассовая кукла»:* напряженное тело, законченные движения. *«Марионетка»:* кукла, которую куровод - педагог или другой ребенок - приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознавание центров движения.

1. **«Росток».** И.п. - на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. «Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе "расти"». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» - медленно выпрямляются ноги; «два» - ноги продолжают «расти» постепенно оживают руки, но пока висят, как «тряпочки»; «три» - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» - выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» - руки поднимаются вверх, ребенок смотрит на солнышко, тянется к нему.
2. **«Репка».** Дети садятся на корточки, колени - в стороны,
плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами.Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.
3. **«Потянулись - сломались».** Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (кнопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (кнопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, удобно».