

Игры для коррекции двигательной расторможенности у детей ЗПР

Материал подобрала и апробировала уч. дефектолог Балакерива Е.Г. группы
«Тюльпанчик»



Игра «Черепашка» *(развитие самоконтроля)*

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

Игра «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!» *(развитие самоконтроля и внимательности).*

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

Игра «Клубочек» *(развитие саморегуляции).*

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

Игра «Что нового?» *(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 ребёнок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать





Игра «Разговор с руками» *(развитие умения контролировать свои действия).*

Если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение определённого времени (в случае общения с гиперактивными детьми - короткого промежутка времени (нескольких часов) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Постепенно время «послушания рук» необходимо увеличивать (при условии, что ребёнок способен выдержать это время). Обязательно хвалите послушные руки своего хозяина!



Игра «Ласковый мелок» (*способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений*).

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



Игра «Воздушный шарик» (*способствует снятию напряжения*).

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

Упражнение можно повторить 3 раза.



Игра «Штанга» (предназначена для расслабления определённой группы мышц).

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

Вариант 2 (для расслабления мышц рук и спины, а также помогает ребёнку почувствовать себя успешным): «А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали, вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».





Игра «Шалтай-Болтай» (для расслабления мышц рук, спины и груди).

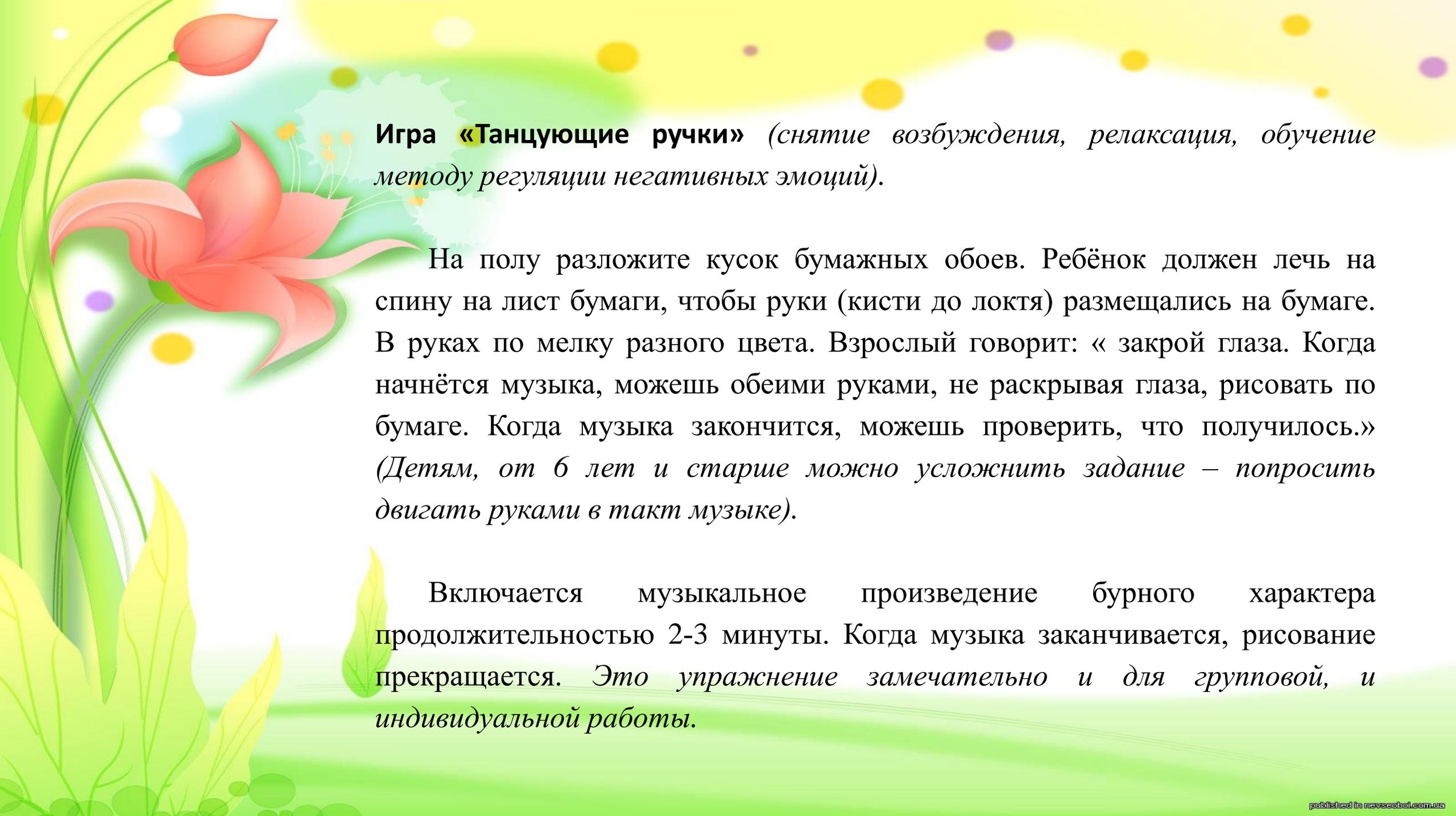
«Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

**Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.**

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

Игра «Насос и мяч» (помогает расслабить максимальное количество мышц тела). Может выполняться в парах.

Один из вас - большой надувной мяч, другой - насосом "надувает" этот мяч. "Мяч" стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (*мяч не наполнен воздухом*). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (*они качают воздух*) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щёки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ «выдёргивает» из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.



Игра «Танцующие ручки» (снятие возбуждения, релаксация, обучение методу регуляции негативных эмоций).

На полу разложите кусок бумажных обоев. Ребёнок должен лечь на спину на лист бумаги, чтобы руки (кисти до локтя) размещались на бумаге. В руках по мелку разного цвета. Взрослый говорит: «закрой глаза. Когда начнётся музыка, можешь обеими руками, не раскрывая глаза, рисовать по бумаге. Когда музыка закончится, можешь проверить, что получилось.» (Детям, от 6 лет и старше можно усложнить задание – попросить двигать руками в такт музыке).

Включается музыкальное произведение бурного характера продолжительностью 2-3 минуты. Когда музыка заканчивается, рисование прекращается. Это упражнение замечательно и для групповой, и индивидуальной работы.



Игра «Стань крошечным» (*снижение импульсивности, обучение действиям по плану*).

Дети встают на колени. «Вы должны стать такими маленькими, чтобы уместиться в ящике шкафа. Сначала положите голову на колени. Затем прижмите колени к груди как можно сильнее. Плотно прижмите руки к телу.... И т.д.

Игра «Пшеничное зерно» (*снятие двигательного возбуждения*).

Дети ложатся на пол в позу зародыша. Взрослый начинает рассказывать о том. Как в землю упало пшеничное зёрнышко, оно начало согреваться солнышком, постепенно начинает прорастать, укореняться в земле, пускать листики... Дети в процессе рассказа медленно разжимают пальцы, вытягивают ноги, тянут ступни, руки. Взрослый следит, чтобы у всех детей хватило времени стать «росточком».



Игра «Платочки» (развитие внимательности, умения следовать правилам).

Детям раздаются платочки. Одним - синие, другим – красные. У педагога платочки: и синий, и красный. Звучит музыка, дети спокойно ходят по залу. Музыка останавливается, педагог поднимает платочек какого-то цвета. Те дети, у кого такие же платочки, должны подбежать к педагогу. Задание усложняется – педагог может поднять сразу два платочка (*тогда подбегаю все*) или поднять над головой платочек во время звучания музыки (*тогда подбегать нельзя, правило – музыка кончилась – дети подбегают*), или по окончании музыки вообще не поднимать платочки. Педагог следит, чтобы дети не толкались, не сбивали друг друга.



Задание для снятия двигательного возбуждения, агрессии. *(В момент взрыва эмоций. Только индивидуально!!!)*

Если ребёнок слышит вас и готов сделать то, о чём вы просите, вручите два листа бумаги - ребёнку, два - себе. Возьмите один лист в правую руку, другой - в левую. А теперь надо скомкать их (причём именно той рукой, в которой лист держите), чтобы вышло два бумажных шарика. *(Не сравнивайте результаты, обычно дети и так стараются обставить взрослого.)*

Потом надо расправить *(разгладить, вернуть в первоначальное состояние)* эти же листочки. Мелкие движения пальцев заставляют сосредоточиваться на них и, соответственно, отвлекают и успокаивают.

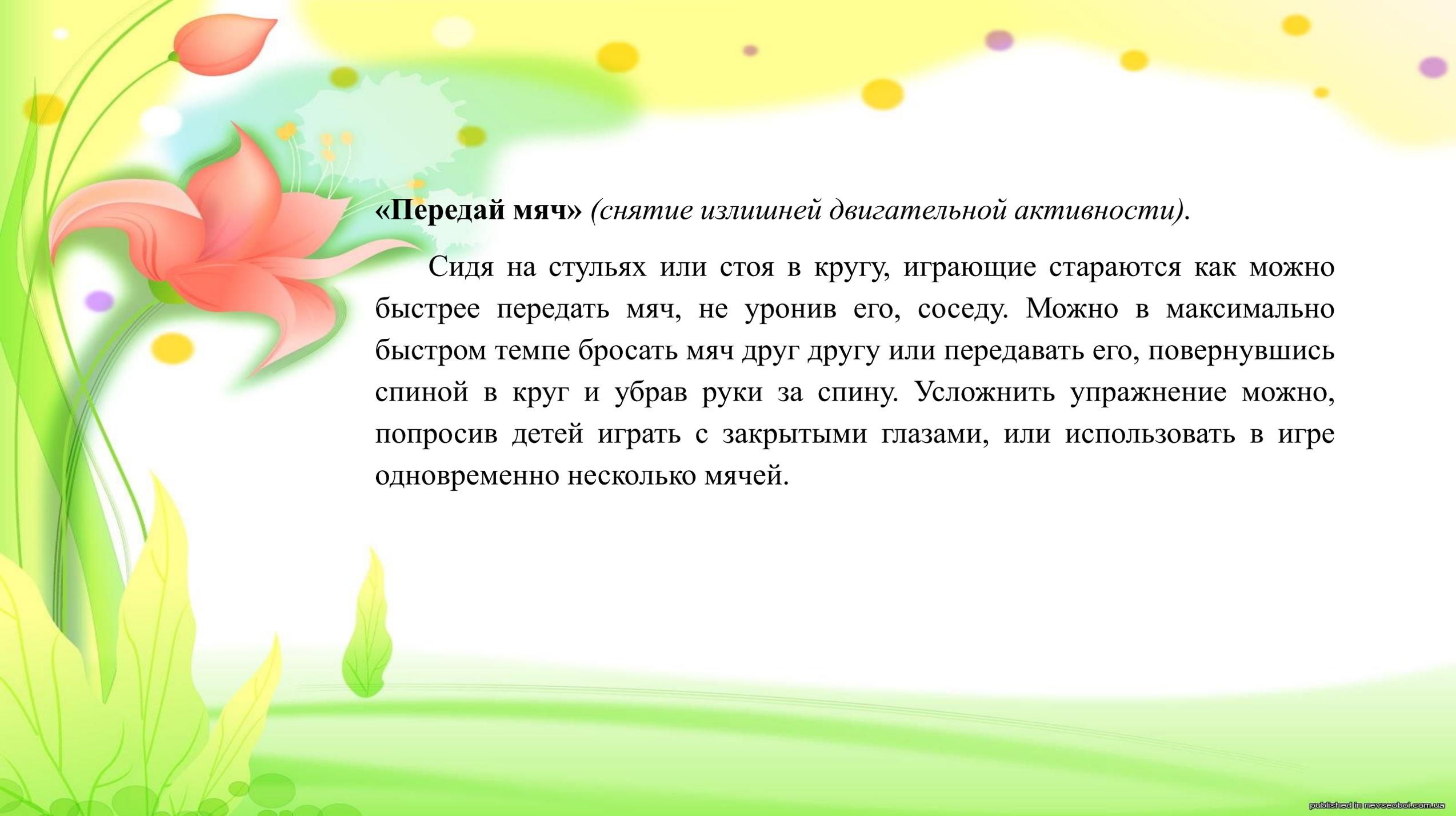


«Ласковые лапки» (*снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия*).

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" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

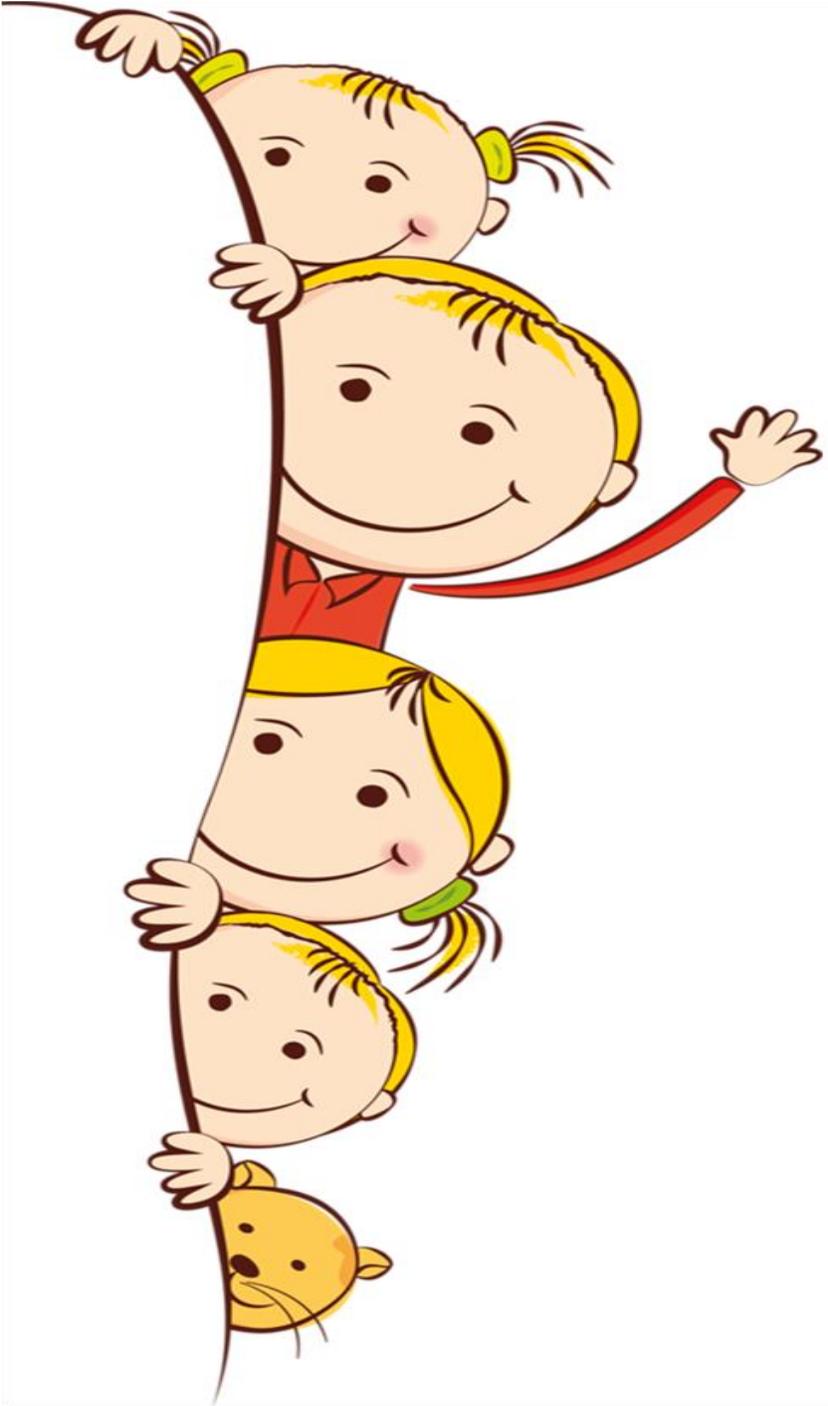
Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.





«Передай мяч» (*снятие излишней двигательной активности*).

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 упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.



Спасибо за внимание.