



серия

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА**

**Ю.В. Царёва**

# Коррекция поведенческих нарушений у детей

**Сборник  
упражнений и игр**



**Ю.В. Царёва**

## **Коррекция поведенческих нарушений у детей**

**Сборник упражнений и игр**



**Москва**

**2008**



ББК 74.3

Ц18

Царёва Ю.В.

Ц18 **Коррекция поведенческих нарушений у детей: Сборник упражнений и игр** – М.: Книголюб, 2008. – 48 с. (Психологическая служба.)

ISBN 978-5-903444-20-5

В сборник включены психокоррекционные игры, упражнения и приемы, предназначенные для регуляции поведения детей дошкольного возраста.

Родители смогут самостоятельно воздействовать на нежелательные проявления поведения и характера ребенка с помощью предложенных в пособии массажных комплексов, релаксационных упражнений, игр для развития внимания, произвольности и самоконтроля.

Адресовано родителям, психологам, воспитателям, гувернерам. Может использоваться педагогами групп кратковременного пребывания и специалистами психологических центров.

ББК 74.3

ISBN 978-5-903444-20-5

© Царева Ю.В., 2006

© Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 2007

Ответственный за выпуск – *М. Вишневская*

Редакторы – *Е. Алифанова, Т. Сазонова*

Корректор – *Н. Назарова*

Оригинал-макет – *А. Кондратьева*

Обложка – *А. Кукушкин*

Издательство ООО «Книголюб»

109544, Москва, ул. Рабочая, д. 9, стр. 2

Тел.: (495) 950-57-08. E-mail: mb@knigolub.ru

www.knigolub.ru

Подписано в печать 12.04.07. Формат 60х90/16. Печать офсетная.

Бумага офсетная. Объем 3 п. л. Тираж 1000 экз. Заказ № 1680.

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в

ОАО «Домодедовская типография»

г. Домодедово, Каширское шоссе, д. 4, корп. 1

## Введение

Одним из наиболее важных компонентов нормального психического развития ребенка является его эмоциональное общение со взрослыми и сверстниками, которое в полной мере реализуется в условиях игровой деятельности.

К расстройствам поведения ребенка можно отнести излишнюю двигательную и эмоциональную активность, частые капризы и повышенную утомляемость. Такой ребенок непоседлив и беспокоен, с трудом концентрирует внимание, у него переменчивое настроение.

Как правило, родители не понимают, что происходит с ребенком, его поведение они объясняют «неправильным воспитанием», начиная испытывать чувство вины.

Дети, имеющие поведенческие нарушения, заставляют родителей искать разнообразные пути решения проблемы. Необходимо своевременно начать коррекционную работу, ведь такой ребенок не всегда «перерастает» это состояние. Дети более старшего возраста с похожими проявлениями склонны конфликтовать, проявлять агрессию, они с трудом адаптируются в коллективе. В школьный период у них могут появиться сопутствующие проблемы, такие как неуспеваемость, отсутствие мотивации учения и т.п. Получая одни замечания и окрики, не найдя дела, в котором ребенок может быть успешным, не имея эмоциональной поддержки со стороны родителей, ребенок начинает считать себя никчемным и ненужным, что приводит к развитию невротических, антисоциальных поведения, а в некоторых случаях и к более серьезным заболеваниям.

Существует огромное количество игр и упражнений, которые снижают двигательную расторможенность и возбужденность, развивают произвольное внимание, учат детей контролировать свои реакции и сотрудничать с другими людьми. Помимо занятий у специалистов самостоятельная работа родителей будет значительной поддержкой для изменения нежелательных черт в поведении и характере ребенка и, кроме того, позволит установить с ребенком эмоциональную связь.



Предлагаемые упражнения являются примером специальных занятий с детьми. Материал, данный в пособии, можно использовать в удобной для взрослых последовательности и в нужном объеме. Задания можно модифицировать, придумывать по аналогии другие, дополнять в зависимости от возраста ребенка и предполагаемых целей. Желательно не только инструктировать ребенка, но и участвовать вместе с ним в играх. Это позволит наладить эмоциональный контакт, в результате чего ребенок будет серьезнее относиться к упражнениям и сосредотачиваться на их правильном выполнении. Кроме того, совместное выполнение упражнения может послужить для него примером управления поведением.

Для того, чтобы коррекционная работа проводилась более успешно, перечислим некоторые рекомендации:

- ⇒ Избегайте слова «нельзя»: чаще всего оно имеет обратный эффект.
- ⇒ Определите для ребенка рамки поведения: обозначьте то, что можно делать всегда, то, что можно при определенных условиях (например, в день рождения), и то, что запрещено при любых обстоятельствах. Категоричные запреты должны касаться лишь тех действий ребенка, от которых зависит его безопасность и которые могут нанести вред здоровью.
- ⇒ Следите за тем, чтобы ребенок высыпался.
- ⇒ Предложите ребенку занятия каким-либо видом спорта, например, плавание, лыжи. Но следует избегать соревновательных и командных видов спорта, которые вызывают эмоциональные перегрузки.
- ⇒ Используйте тактильный контакт: прикосновения, поглаживания и т.д.
- ⇒ Для занятий дома желательно выделить место, где будет минимальное количество отвлекающих предметов.

⇒ Предлагайте ребенку разнообразные игры и смену занятий, в то же время предоставляя ему возможность выбора.

⇒ Не принуждайте ребенка играть: некоторые игры могут быть ему не по душе. Не настаивайте на них, отложите, вернитесь к ним через неделю-две. Как правило, отказ от задания связан с двумя причинами:

- 1) у ребенка не получается упражнение (в этом случае следует попросить выполнить аналогичные, но более легкие задания);
- 2) родители переусердствовали, часто предлагая какое-либо упражнение, и ребенок потерял к нему интерес.

Важно помнить, что игры-упражнения не являются обязанностью ребенка, прежде всего ему должно быть интересно.

- ⇒ Предлагайте ряд заданий, в которых ребенок будет успешен. Это повысит его мотивацию и самооценку, придаст ему уверенности.
- ⇒ Не переутомляйте ребенка занятиями, но и не оставляйте его надолго предоставленным самому себе. Это снижает самоконтроль, может вызывать возбуждение и излишнюю двигательную активность.
- ⇒ Во время занятий всегда находите в поле зрения ребенка. Оставайтесь спокойным: ваше поведение послужит ребенку примером.
- ⇒ Инструкции должны быть понятными для ребенка.
- ⇒ Если ребенок плохо запоминает правила игры, не слушает их до конца, перебивает, попросите его самого попробовать их пересказать. Это будет хорошей тренировкой в овладении умением сосредотачиваться.
- ⇒ Поощряйте ребенка лаской, словом, взглядом за правильно выполненное задание.



- ⇒ Радуйтесь успехам ребенка, но не захваливайте его.
- ⇒ Нарисуйте вместе с ребенком «Дневник достижений» и повесьте его на видном и доступном для ребенка месте. Вечером, подводя итог дня, обсудите вместе с ребенком, что получилось сегодня хорошо, с какими заданиями он справился удачно и как себя вел. В соответствии с результатами дня наклейте или нарисуйте звездочки. Раз в неделю (или чаще: это зависит от состояния ребенка) подсчитывайте их количество и за оговоренное предварительно число звездочек дарите небольшой подарок, поездку куда-либо, прогулку и т.д. Все это мотивирует ребенка на дальнейшую работу. Чем труднее вам справляться с ребенком, тем чаще надо его подбадривать небольшими сюрпризами, акцентируя желаемое поведение.

## Психокоррекционные упражнения, игры и приемы

### Массажные комплексы

Массаж снижает утомление, расторможенность, эмоциональную лабильность, агрессию; развивает внимание; повышает настроение, а также умственную и физическую работоспособность.

Процедура проведения массажа требует определенных знаний и умений.

Для достижения наилучших результатов необходимо соблюдать ряд правил и условий. Помещение, где проводится массаж, должно быть теплым и проветренным. Руки взрослого должны быть теплыми, а их движения – легкими и мягкими, следует избегать нажима. Если ребенок проводит самомассаж под присмотром взрослого, нужно показать ему разницу между приятными (мягкими, нежными) и неприятными (отрывистыми, жесткими) касаниями, объяснив, что ребенок сам может контролировать силу прикосновения.

Прежде чем приступать непосредственно к массажу, необходимо запомнить следующее:

- ⇒ если ребенок возбужден, то необходимо успокоить его легкими поглаживаниями, попросить его подышать глубоко и медленно, предварительно это продемонстрировав;
- ⇒ массаж всегда начинается и заканчивается легкими поглаживаниями;
- ⇒ массаж нельзя выполнять слишком долго и энергично;
- ⇒ нельзя задевать остистые отростки позвонков;
- ⇒ массаж шеи производится только в одном направлении: сверху вниз;
- ⇒ массаж нельзя проводить при сильном переутомлении ребенка, при повышенной температуре и кожных заболеваниях.



## Мышки

Этот массажный комплекс является хорошей профилактикой ОРВИ. Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

— В один прекрасный летний день на полянке играли мышки (кладем обе руки на голову, выполняем легкие движения кончиками пальцев по всей голове). Неожиданно пошел дождик, который становился все сильнее и сильнее (стучим по голове кончиками пальцев, постепенно увеличивая силу прикосновений). Мышкам пришлось рыть норки, чтобы укрыться от дождя. Шустрые мышки перекопали всю полянку (кончиками пальцев выполняем отрывистые движения от одной точки, направляя их в разные стороны).

Теперь у мышек есть уютная норка, и они отдыхают (кладем пальцы обеих рук на затылок).

Когда дождик закончился, мышки взяли грабли и стали приводить свою полянку в порядок (растопыриваем пальцы и «причесываем» ими волосы).

Полянка вновь стала ровной и красивой, а мышки решили почистить свои ушки (трем пальцами уши). Вдруг мышки услышали какой-то шум (тянем уши вверх-вниз). Ну-ка узнаем, что они там слышали (массируем уши, начиная от мочек и поднимаясь вверх по краю). Да это просто ветер шумит листвой деревьев! Успокоились мышки и стали разговаривать: «Пи-пи-пи» (произносим слоги).

Наговорились мышки и начали прихорашиваться: пригладили бровки (проводим по бровям поочередно каждым пальцем, начиная с большого), разгладили лоб (кладем кончики пальцев обеих рук на середину лба и ведем ими к вискам), «побегали» пальчиками по лбу (постукиваем по лбу кончиками пальцев). А щечки мышки натерли так, что они стали розовыми (складываем пальцы рук в кулаки и трем ими щеки до тех пор, пока кожа не порозовеет). Проверили мышки, хорошо ли нюхает их носик (закрываем указательным пальцем одну ноздрю и шумно дышим другой, а затем наоборот), и легонько постучали по носу сначала одной лапкой, а за-

тем обеими (постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа).



Особенно активным и расторможенным детям, которые могут причинить себе боль, завершающий этап массажа делает взрослый.

## Караван

Этот комплекс для спины ребенка обычно выполняется взрослым. Если дети массируют друг друга, задача взрослого — следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом.

— Шел по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины). На одном верблюде ехал падишах Ах (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»). На другом верблюде ехала красавица Ох (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «Ох»). А за ними бежала любимая собачка красавицы — Их-их (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «Их-их»).

Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях). Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину). И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах Ах (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица Ох (выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы Их-их (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги). Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).

Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как же все устали... (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).



Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину). После отдыха все развеселились, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

### Майский ливень

Этот комплекс для спины ребенка обычно выполняется взрослым. Если дети массируют друг друга, задача взрослого – следить за их действиями и сопровождать массаж рассказом.

– Был теплый весенний день (гладим спину ладонями в произвольных направлениях). Дул приятный тихий ветерок (медленно и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево). Светило солнышко (растопыриваем пальцы обеих рук, образуя окружности, и прикасаемся ими к верхней части спины). На лужайке гуляли звери и росло красивое большое дерево (рисует указательными пальцами дерево). Но тут ветер усилился. С каждой секундой он становился все сильнее и сильнее (поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево, постепенно наращивая темп и силу нажима) и вскоре нагнал большие тучи (выполняем круговые поглаживания по всей спине). Закапал мелкий дождик (делаем пальцами легкие точечные нажимы на спину), потом дождь пошел сильнее (быстрее и сильнее нажимаем пальцами на спину), потом еще сильнее (наращиваем темп и силу нажима), а потом начался ливень (хаотично барабаним пальцами обеих рук по спине).

Чтобы укрыться от дождя, звери побежали к своим домикам. Первым побежал медведь (кулаками обеих рук имитируем шаги медведя вдоль спины), следом – лисичка (быстро и легко гладим спину кистями рук), заметая хвостиком следы (выполняем плавные волнообразные движения кистями рук вдоль спины), а за ней – ежик (легко пощипываем спину). Последней в свою норку побежала мышка (подушечками пальцев легко нажимаем на спину). Ливень совсем сбил ее с толку, и она какое-то вре-

мя металась по лужайке (выполняем хаотичные поглаживания пальцами по всей спине).

Но тут дождь начал стихать (делаем пальцами легкие точечные нажимы на спину), он становился все реже и реже (выполняем те же движения, но мягче и медленнее). А затем стали падать лишь отдельные капли, но тяжелые и большие (большими пальцами обеих рук с усилием нажимаем на спину). Совсем закончился дождик, выглянуло солнышко (растопыриваем пальцы обеих рук, образуя окружности, и прикасаемся ими к верхней части спины). Подул легкий ветерок (медленно и плавно поглаживаем спину ладонями справа налево).

Животные стали выходить из своих укрытий: сначала медведь (повторяем движения, имитирующие шаги медведя, но медленнее), потом лисичка (быстро и легко гладим спину кистями рук), заметая хвостиком следы (выполняем плавные волнообразные движения кистями рук), а за ней – ежик (легко пощипываем спину). Последней из своей норки выбралась мышка (подушечками пальцев легко нажимаем на спину) и начала бегать по лужайке, радуясь выглянувшему солнышку (указательным пальцем делаем волнообразные движения по всей спине).

### Упражнения для развития тактильных ощущений

Такие упражнения развивают тактильное восприятие, снимают напряжение, мышечные зажимы и снижают агрессию и оптимизируют детско-родительские отношения.

#### Касалки

Ребенок закрывает глаза. Взрослый прикасается к рукам, ногам, щекам и спине ребенка предметами разной фактуры (кусочком меха, мочалкой, шишкой, ватой и т.д.). Ребенку нужно угадать и назвать предметы.



Прикосновения не должны вызывать у ребенка неприятных ощущений.



## Ночь

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что наступила ночь, мы оказались в полной темноте, и поэтому общаться друг с другом можно только прикосновениями». Затем взрослый и ребенок закрывают глаза и с помощью прикосновений здороваются, «разговаривают», ссорятся, мирятся и т.д.

## Рисунок на спине

Взрослый на спине ребенка пальцами рисует солнце, забор, домик, дерево и т.д. Ребенку нужно угадать, что нарисовал взрослый.

Детям, знающим буквы и цифры, можно предложить отгадать слова или решить примеры с использованием простейших математических действий.

## Парные предметы

Взрослый показывает ребенку пары предметов, отличающиеся друг от друга (например: толстый и тонкий фломастеры, короткий и длинный карандаши, узкую и широкую линейки и т.п.), а затем кладет их в непрозрачный мешочек. Ребенку нужно на ощупь найти парные предметы и определить, чем они отличаются друг от друга.

## Что это такое?

Взрослый раскладывает перед ребенком несколько предметов разной фактуры. Ребенку нужно закрыть глаза, потрогать предметы, назвать их и рассказать об их свойствах – холодные-теплые, гладкие-шершавые, мягкие-твердые и т.п.

## Релаксационные упражнения

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое

впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

В первой части комплекса содержатся упражнения, созданные на основе методики мышечной релаксации профессора Джекобсона, который предложил обучать расслаблению с помощью предварительного напряжения.

Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок лучше почувствует расслабление, если сначала ощутит напряжение в мышцах.

При выполнении таких упражнений необходимо подчеркивать, насколько неприятно и неудобно находиться в напряженном состоянии, и как комфортно состояние расслабления. Кроме того, взрослым следует помнить, что фаза сильного напряжения должна быть кратковременной, а фаза расслабления – длительной.

Во второй части комплекса даны упражнения, в которых мышечная релаксация вызывается с помощью представлений. Здесь важны интонация и медленный темп речи взрослого. Они должны способствовать появлению состояния спокойствия и отдыха. Введению в такое состояние поможет и использование специальной музыки для релаксации.

Необходимо помнить, что предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют).



## Ладошки

Взрослый предлагает ребенку выполнять до возникновения усталости задания:

- тереть ладошки друг о друга;
- тереть кулачки друг о друга;
- вращать по часовой стрелке сцепленными в «замок» руками;
- изображать игру на барабанах;
- сжимать пальцы обеих рук в кулачки;
- барабанить по столу пальцами, имитируя звук дождя;
- сложить ладошки «рыбкой» и выполнять ими волнообразные движения;

соединить большие и указательные пальцы, образуя окружность, а затем большие и средние пальцы и т.д.

При возникновении усталости ребенку предлагается отдых – нужно опустить руки и потрясти кистями.



Напоминаем, что при выполнении этого и подобных упражнений сильное напряжение в мышцах автоматически сменяется расслаблением. Взрослому следует направлять внимание ребенка на осознание и сравнение возникающих мышечных ощущений.

## Аквариум

Взрослый на треть заполняет миску с очень теплой водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т.д.

Ребенку предлагается опустить в нее руки и выполнить задания:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой бусинки, а другой – монетки;
- распределить предметы по группам;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде.

Продолжительность упражнения – около пяти минут: пока вода не остынет.

По окончании руки ребенка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.

## Лесенка

Ребенок стоит, максимально нагнувшись вперед, при этом его руки расположены так, как будто опираются на нижнюю ступеньку лестницы.

Взрослый называет в произвольном порядке числа. Услышав число «пять», ребенок приподнимает корпус и руки на «следующую ступеньку» и т.д.

Упражнение продолжается до тех пор, пока ребенок не встанет на носочки и вытянет руки вверх.

## Строим дом

Исходное положение – то же, что в предыдущем упражнении.

Взрослый предлагает ребенку «построить десятиэтажный дом», складывая друг на друга воображаемые кирпичики и постепенно разгибая корпус.

«Верхний этаж» находится на высоте, до которой ребенок дотянется, встав на носочки и вытянув руки вверх.

## Упираемся в стену

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.



Необходимо следить, чтобы ребенок не падал в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.



## Воздушный шар

Взрослый просит ребенка изображать воздушный шарик, который он надувает с помощью насоса.

Сначала шарик – маленький и сморщенный: ребенок нагибает корпус, руки болтаются в расслабленном состоянии. Взрослый изображает работу с насосом. Ребенок постепенно (в зависимости от того, как его «накачивают» – быстро или медленно) распрямляет корпус, разводит в стороны руки, набирает воздух в щеки. «Шарик станет большим», когда ребенок встанет на носочки, вытянет руки в стороны и надует щеки.

После этого взрослый «развязывает веревочку» и «сдувает шарик» – ребенок опускает руки, выпускает из щек воздух, ложится на ковер и расслабляется.

## Контакт с полом

Взрослый включает аудиозапись спокойной музыки и говорит ребенку:

*– Ложись на пол, закрой глаза. Прижмись к полу спиной. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело соприкасается с полом и удобно ли тебе так лежать. Ляг так, чтобы было очень удобно. Раскинь руки и ноги в стороны, расслабься и почувствуй теперь, как тело соприкасается с полом. Теперь ты вновь прижмись к полу как можно сильнее. Спина, руки, ноги напряжены. Я буду считать до пяти, а ты удерживай напряжение...*

*А теперь расслабь руки, ноги, спину. Ляг так, чтобы было очень удобно.*

Ребенок сохраняет принятую позу до выключения музыки.

## Зима

Ребенок, изображая сугроб, садится на корточки на некотором расстоянии от взрослого и замирает. Взрослый, играя роль весеннего солнца, медленно к нему приближа-

ется. С появлением «солнца» «сугроб» начинает «таять»: ребенок расслабляет мышцы ног, рук, шеи.

После прикосновения взрослого ребенок ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала.

## Осенние листочки

Взрослый читает текст и координирует движения ребенка.

*– Мы – листики осенние, на веточках сидели (ребенок сидит на корточках).*

*Ветер дунул – полетели (встает, бежит по комнате, расставив руки в стороны).*

*Мы летели и летели, и на землю тихо сели (садится на корточки, замирает).*

*Ветер снова набежал и листочки все поднял (встает, поднимает руки вверх).*

*Он вертел нас и кружил, и на землю опустил (кружится по комнате, затем ложится на пол и замирает).*

Через некоторое время взрослый просит ребенка потянуться и почувствовать, как он «растет» во время потягивания.

## Осенний лес

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в дерево, а затем говорит:

*– Летом дерево было зеленым и пышным (ребенок стоит, расправив спину и подняв вверх руки). Но вскоре наступила осень, и дерево стало засыпать. Сначала заснули верхние самые тонкие веточки (держа руки поднятыми, опускает пальцы, а затем кисти рук), потом веточки потолще (сгибает руки в локтях), а затем и самые толстые нижние ветви (опускает руки). Наступила зима. Заснуло дерево до весны (ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).*



## Карусель

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

– *Еле-еле, еле-еле*

*Завертелись карусели* (взрослый медленно произносит строки стихотворения, сопровождая их круговыми движениями вытянутых в стороны рук).

*А потом, потом, потом*

*Все бегом, бегом, бегом!* (наращивает темп чтения и скорость движений).

*Все быстрее, быстрее, бегом* (быстро и громко произносит строки стихотворения, сопровождая их прыжками по кругу после произнесения каждого слова).

*Карусель кругом, кругом* (очень громко произносит строки стихотворения, сопровождая их прыжками по кругу после произнесения каждого слова).

*Тише, тише, не спешите* (говорит медленнее и тише, прикладывая палец к губам, неспеша идет по кругу).

*Карусель остановите* (останавливается).

*Раз-два, раз-два* (шагает на месте в такт произносимым словам).

*Вот и кончилась игра* (останавливается, делает выдох «Уф!», наклоняется вперед, руки при этом свободно болтаются вдоль тела).

## Аист

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

– *Мы идем по кругу* (взрослый медленно читает строки стихотворения, идя по кругу).

*Посмотри* (медленно поворачивает голову вправо и влево).

*И шагаем дружно: раз, два, три* (выполняет три шага по кругу в такт словам, постепенно наращивая темп и громкость речи).

*Мы скачем по дороге* (бежит по кругу, произнося текст немного быстрее).

*Меняем часто ноги* (бежит по кругу, высоко поднимая ноги, произнося текст еще немного быстрее).

*Поскакали, поскакали,*

*Скок, скок, скок* (бежит по кругу с подскоками).

*А потом, как аист, встали и молчок* (останавливается, поднимает согнутую в колене ногу, прикладывает палец к губам. Старается удержать принятую позу как можно дольше, после чего ложится на пол – наступает фаза расслабления).

## Марш

Взрослый читает стихотворение и координирует движения ребенка.

– *Шли мы после школы* (марширует на месте, махая согнутыми в локтях руками).

*Шли мы просто так* (замедляет шаг, оглядывается по сторонам).

*Прямо и направо* (делает два шага вперед и один направо).

*А потом назад* (делает два шага назад).

*А потом обратно* (делает два шага вперед).

*А потом кругом* (идет по кругу).

*А потом вприпрыжку* (идет по кругу с подскоками).

*А потом бегом* (бежит).

*Стоп* (останавливается, ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

## Мышата

Взрослый читает текст и координирует движения ребенка.

– *Скачут мышки-шалунишки,*

*Кто на чашке,*

*Кто на крышке* (ребенок бежит по комнате с подскоками).

*Тише, тише, тише, мышки* (останавливается, прикладывает палец к губам).



Не мешайте спать малышке (ложится на ковер и закрывает глаза).

Спит малышка крепким сном,

Поиграете потом (сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

### Медвежата

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в медвежонка, а затем читает сказку, предложив ему изображать одного из медвежат.

— После обеда, как обычно, Медведица уложила своих медвежат спать. Они легли на бочок и сладко заснули, а мама стала готовить им полдник. Но тут Медведице понадобилось выйти на улицу. Она приоткрыла дверь, и в комнату подул холодный ветер. Медвежата замерзли и задрожали во сне. Тогда мама укрыла их теплым одеялом. Они согрелись, расслабили лапки и сладко засопели. Мама-Медведица принесла банку меда и открыла ее. Вдруг из-под крышки вылетела пчела. Она подлетела к медвежатам и начала жужжать над их ушками. Медвежата стали поворачиваться то на правый бок, то на левый. Полетав еще немного, пчелка села на нос одному из медвежат. Медвежонок сморщил нос, и пчела улетела. К этому времени полдник был почти готов, и с кухни начал доноситься приятный аромат. Медвежата потянули носиками, учуяв запах вкусной еды, улыбнулись и открыли глаза. Они немного полежали в кроватке, хорошенько потянулись, а потом встали и побежали к маме.

### Глубокий сон

Спокойным ровным голосом взрослый говорит ребенку:

— Ложись на пол. Расслабься. Представь, что ты крепко спишь. Я глажу тебя по рукам и ногам, но они спят и ничего не чувствуют: они мягкие и тяжелые, мягкие и тяжелые...

Гиперактивным и легко возбудимым детям это упражнение, как правило, удается не сразу. Для того, чтобы по-

мочь ребенку расслабиться, взрослый включает спокойную музыку или предлагает ему выполнить несколько глубоких вдохов-выдохов.

При первом знакомстве с упражнением его продолжительность не должна превышать 30 секунд: ребенок просто получит новый опыт произвольного расслабления. В дальнейшем время выполнения следует увеличить, но не нужно затягивать упражнение, так как ребенок может заскучать.

### Артикуляционные и дыхательные упражнения

Дети с нарушенным поведением, как правило, испытывают чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение.

Повышенная мышечная напряженность возникает не только в теле ребенка, но и в органах артикуляции. В данном разделе предлагаются упражнения для улучшения состояния речевого аппарата. Этот раздел невелик, так как в настоящее время имеется большой выбор книг и пособий по логопедии\*. При выполнении данных, а также подобранных самостоятельно упражнений, необходимо помнить следующее:

- 1) любое из упражнений требует напряжения мышц;
- 2) после напряжения наступает естественное расслабление;
- 3) следует обращать внимание ребенка на фазу расслабления;
- 4) расслабленное состояние артикуляционного аппарата можно определить по таким признакам: рот слегка приоткрыт; губы свободные, мягкие; язык спокойно лежит на дне рта.

Кроме того, артикуляционный процесс задействует различные стороны мозга, что обеспечивает активацию и тонус организма, улучшает общий эмоциональный фон.

В конце раздела содержатся примеры «кричалок». Данный вид упражнений помогает ребенку выплеснуть накопившуюся негативную энергию.

\* Подходящие упражнения можно найти в пособии Куликовской Т.А. Артикуляционная гимнастика для самых маленьких (М.: Книголюб, 2006).



### Конфета

Ребенок берет в рот конец веревочки, ко второму концу которой привязан фантик от конфеты, и, не помогая себе руками, опускает фантик в банку.

Напоминаем, что все упражнения данного раздела выполняются до возникновения усталости. После чего ребенку предлагается отдохнуть и почувствовать состояние расслабления.

### Пчелка

Ребенок, изображая пчелку, берет в рот соломинку для воды и с ее помощью «собирает нектар» с нарисованных цветов, стараясь касаться их середины.

Ребенку также можно предложить «собрать нектар» из емкостей с узким горлышком.

### Пуговичное ожерелье

Для того, чтобы разнообразить работу с артикуляционным аппаратом ребенка, можно сделать «пуговичное ожерелье»: нанизать разные по форме и размеру пуговицы на толстую прокипяченную нить.

Ребенок, захватив губами часть надетого на шею ожерелья, выполняет задания: кладет одну пуговицу за левую щеку, а другую — за правую; отсчитывает языком три пуговицы, а остальные — «выплевывает»; нащупывает языком самую большую пуговицу и зажимает ее зубами и т.д.

### Кисель

Для развития артикуляционного аппарата рекомендуется использовать кисель. Взрослый может предложить ребенку пить его через узкую трубочку, а также набрать кисель в рот и перемещать его от одной щеки к другой.

### Без голоса

Ребенок вслед за взрослым артикулирует слова, не проговаривая их вслух.

Упражнение можно усложнить: взрослый артикулирует короткое предложение, ребенок повторяет его артикуляцию, затем произносит предложение шепотом, а потом четко и громко. Упражнение рекомендуется выполнять и в обратном порядке.

### Певец

Ребенок на выдохе нараспев произносит ряд гласных, например: а — и — у — ы — о.

### В лесу

Взрослый и ребенок садятся на корточки, обхватывают колени руками и со звуком «а-а-а...» или «у-у-у...», произносимом на одном дыхании, начинают медленно вставать, поднимая вверх руки. Громкость произносимого звука увеличивается по мере того, как участники встают и поднимают руки.

Упражнение следует закончить, резко опустив руки на выдохе.

### Светофор

Взрослый попеременно показывает круги красного, желтого и зеленого цветов. Увидев зеленую карточку — «кричалку» — ребенок начинает бегать по комнате и кричать; увидев желтую — «шепталку» — тихо передвигается и разговаривает шепотом. При сигнале красного цвета — «молчанке» — ребенок замирает на месте или садится на пол.



## Упражнения на удержание равновесия

Для многих детей, имеющих поведенческие расстройства, удержание равновесия является непростой задачей. Во-первых, поддержание равновесия задействует сразу несколько мозговых структур, а во-вторых, требует сформированности и координации движений.

Данные упражнения помогут научить ребенка «ощущать» свое тело, обучить его произвольной регуляции сенсорной сферы. За счет активации подкорковых структур снижается утомляемость и возбудимость, восстанавливается сон. В поддержании равновесия участвует также кора головного мозга, а следовательно, приведенные ниже упражнения положительно влияют и на психоэмоциональную сферу, что приводит к гармонизации психического развития в целом.

Перед тем, как предложить ребенку упражнения, познакомьтесь с некоторыми рекомендациями.

- ⇒ Выбирать упражнения следует в соответствии с возрастом ребенка. Например, детям трех лет можно предложить попрыгать на одной ноге, отбить или бросить мяч с помощью одной руки или ноги и т.п. Но не следует перегружать ребенка таким видом упражнений – так или иначе, для него это значительная физическая нагрузка.
- ⇒ Необходимо развивать координацию и правой, и левой частей тела.
- ⇒ Не забывайте о безопасности ребенка: не проводите упражнения рядом с острыми углами предметов или окном, при необходимости поддержите ребенка за руку.

### Ходьба на пятках

Взрослый предлагает ребенку походить на пятках, постепенно наращивая скорость движения.

Упражнение можно усложнить, попросив ребенка пройти в таком положении «задом наперед», обойти ка-

кие-либо препятствия, постоять на пятках с закрытыми глазами.

### Невидимые прыжки

Взрослый просит ребенка закрыть глаза и попрыгать на одной ноге, а затем, не открывая глаз, поменять ноги и попрыгать на другой.

### Перешагни через веревочку!

Взрослый натягивает между двумя стульями веревку так, чтобы она находилась на уровне щиколотки ребенка, и просит, перешагнув через нее, принести какую-либо игрушку.

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить перешагнуть через веревку, держа в руках стакан с водой или кубик, лежащий на тыльной стороне ладони.

### Мишень

Взрослый предлагает ребенку, стоя на одной ноге, поймать мяч, а затем бросить его в мишень или в корзину.

### Держись!

Взрослый просит стоящего на одной ноге ребенка дотянуться до игрушки, наклониться вбок, вперед, посмотреть назад и т.п.

### Дорожка для зверей

Взрослый выкладывает на полу прямую дорожку из ленты и просит ребенка изобразить, как по ней будут двигаться различные животные: медведь, обезьяна, кенгуру и т.д.

### Дорожка

Взрослый выкладывает на полу прямую дорожку из ленты и просит ребенка прыгать по ней на одной ноге.



Задание можно усложнить, наметив извилистую дорожку.

Кроме того, ребенку можно предложить, услышав «один», прыгать по дорожке на левой ноге, услышав «два» – на правой и при произнесении «три» – на обеих ногах.

### Кубики

Взрослый кладет кубик на запястье или на тыльную сторону ладони ребенка и просит его, удерживая кубик, преодолеть расстояние в 5–6 метров.

Упражнение можно усложнить, увеличив количество кубиков или предложив ребенку удерживать кубик на голове.

Кроме того, ребенка можно попросить выполнить по дороге ряд заданий. Например, обойти какие-либо препятствия, промаршировать, пройти на носочках и т.д.

### Чеваляшка 1

Ребенок встает на деревянные кубики размером с половину его стопы. После того, как он научится уверенно стоять на них обеими ногами, взрослый просит его поднять одну ногу, а затем опустить ее и поднять другую.

Упражнение можно усложнить, предложив ребенку выполнить его с закрытыми глазами.

### Чеваляшка 2

Взрослый кладет перед ребенком, стоящим на двух кубиках, две корзины – наполненную игрушками и пустую, и просит его, сохраняя равновесие, переложить игрушки из одной корзины в другую.

Если ребенок легко справляется с предложенным заданием, можно попросить его перелить воду из одного стакана в другой.

## Лесная тропинка

Взрослый выкладывает из деревянных кубиков дорожку и просит ребенка по ней пройти.

Упражнение можно усложнить, предложив ребенку выполнить его на время или расставив кубики на разном расстоянии друг от друга, тем самым вынуждая ребенка чередовать большие и маленькие шаги.

Кроме того, ребенка можно попросить пройти по дорожке, выложенной из кубиков, удерживая подмышками книги или небольшие мячи, держа в руках полный стакан воды.

### В цирке

Взрослый просит ребенка встать на свернутый валиком туристический коврик и, сохраняя равновесие, попытаться перекатить его ногами на некоторое расстояние.

Упражнение можно усложнить, предложив ребенку, стоя в том же положении, попробовать перебросить небольшой мяч из одной ладони в другую. Мяч может бросать и взрослый, главное – чтобы ребенок ловил его одной рукой.

### Игры для развития внимания

Основная задача игр данного раздела – формирование произвольного внимания, необходимого для развития умения контролировать свои действия и сосредотачиваться. У ребенка, достигшего хорошего уровня развития произвольного внимания, снижается двигательная расторможенность и утомление.

Одной из ведущих деятельности в дошкольном возрасте является рисование. Связанные с ним «игры на бумаге» не только развивают мелкую моторику ребенка, приучают дошкольника действовать на ограниченном пространстве листа, но и формируют произвольное поведение, приводят к развитию сенсомоторного внимания ребенка.



### Танцующие руки

Взрослый попеременно включает и выключает аудиозапись спокойной музыки. Услышав музыку, ребенок поднимает руки и начинает выполнять ими плавные волнообразные движения. Когда музыка выключается, ребенок опускает руки.

### Выполняй правильно

Взрослый, находясь на некотором расстоянии от ребенка, дает ему задания, например: найти куклу с белыми волосами, привязать ей красный бант, посадить ее в синий грузовик и отвезти к окну. Ребенок выполняет задания.

### Стоп!

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав команду «Стоп!», останавливается.

### Слушай команду

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав хлопок в ладоши, ребенку нужно остановиться, услышав два хлопка – присесть или подпрыгнуть на месте, три – развернуться и начать движение в обратную сторону.

Если ребенку сложно запомнить все три команды сразу, упражнение можно начать с одной, постепенно включая две другие.

### Слушай и считай

Взрослый хлопает в ладоши или стучит карандашом по столу. Ребенок считает количество ударов.

### Стихии

Перед началом упражнения взрослый вместе с ребенком придумывает позы для обозначения стихий – огня, воды, земли и воздуха. Затем взрослый называет одну из стихий, ребенок изображает ее с помощью позы.

### Фигуры из спичек

Взрослый выкладывает на столе из спичек, у которых срезаны серные головки, фигуру и предлагает ребенку внимательно рассмотреть ее и запомнить. Затем фигура закрывается, и ребенок воссоздает ее по памяти.

### Ягодка, ловись!

В большую миску с водой комнатной температуры высыпаются свежие или замороженные ягоды клюквы или красной смородины.

Взрослый дает ребенку блюдо и предлагает вытаскивать ягоды из воды и складывать в блюдо.

Следует обратить внимание ребенка на то, что доставать ягоды можно только двумя пальцами и только по одной.

### Да или нет

Взрослый задает ребенку вопросы, требующие ответа «да» или «нет». Ребенок отвечает на них, покачивая головой из стороны в сторону при ответе «нет» и кивая при ответе «да».

Возможен другой вариант: взрослый показывает ребенку картинки с легко узнаваемыми предметами и спрашивает, например: «Это дом?» Ребенок отвечает на вопросы вышеописанным способом.

### «Да» и «нет» не говорят

Взрослый задает ребенку вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет», и бросает ему мяч. Ребенок ловит мяч и отвечает на вопрос, избегая использования «запретных» слов.

### Говори!

Взрослый задает ребенку простые вопросы, например: «Какое сейчас время года? Какого цвета солнце? Сколько будет два плюс три?» и т.д. Ребенок отвечает на вопрос



только в том случае, если после него последует команда «Говори!»

### СКОЛЬКО БУКВ?

Взрослый произносит вслух слова, начиная с односложных и заканчивая многосложными. Задача ребенка – нарисовать на листе бумаги столько кружочков, сколько букв в слове.

### Простые рисунки

При знакомстве с упражнением взрослый рисует на листе бумаги солнце, волны, горы и просит ребенка обвести их.

В дальнейшем изображения можно усложнить и предложить ребенку не только обвести их, но и дорисовать.

Кроме того, ребенка можно попросить соединить линиями точки, нарисовав таким образом узор, или обвести одну из линий, например, красным цветом, а другую – синим, и т.д.

### Точки

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый дает команду «Начали!», и ребенок начинает рисовать на бумаге точки. Услышав команду «Отдых!» – останавливается, а по команде «Начали!» продолжает рисование.

### Действуй!

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый предлагает ему писать по порядку цифры от 1 до 10, а вслух произносить их в обратном порядке. То есть если ребенок пишет цифру «1», вслух он произносит «10», если пишет «2», то произносит «9», и т.д.

### Погода

Вместе с ребенком взрослый рисует и раскрашивает несколько многоэтажных домов. Затем взрослый сообщает

последовательность действий, которую ребенку нужно запомнить, например: *забраться в крайний правый дом, залезть на четвертый этаж через окно с желтыми занавесками* и т.д. Задача ребенка – указать на рисунке место, где заканчивается движение.

Упражнение можно выполнить несколько раз, предложив ребенку разные варианты.

### Улитка

Взрослый рисует на листе бумаги прямоугольник, состоящий из нескольких клеток (при знакомстве ребенка с игрой рекомендуется использовать прямоугольник с шестью клетками), а в середине прямоугольника, в одной из его клеток – улитку.

Взрослый объясняет ребенку, что улитка может гулять только в пределах прямоугольника и что как только она из него выползет, ребенку нужно будет хлопнуть в ладоши. Взрослый называет передвижения улитки, например: *одна клетка вверх, одна клетка вправо, две вниз* и т.д., ребенок выполняет задание.

### Разноцветные точки

На листе неразлинованной бумаги взрослый рисует ряды разноцветных точек, а затем предлагает ребенку соединить между собой точки одного цвета.

### Что сегодня на обед?

Перед началом игры взрослый просит ребенка назвать одно из животных и сказать, чем оно питается. Затем взрослый вместе с ребенком рисует на листе бумаги квадрат, состоящий из нескольких клеток, в которые вписывает то, чем питается животное.

Взрослый объясняет ребенку: «Сейчас мы узнаем, чем пообедает сегодня зайчик (медведь, слон и т.д.). Я буду называть клеточки, по которым он прошел, а ты внимательно слушай и запоминай». Взрослый называет передвижения животного, например: *одна клетка вниз, одна*



клетка вправо и т.д. По окончании ребенок называет «мению обеда» животного.

### Дождик

Взрослый и ребенок садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Участники берут карандаши (желательно разных цветов) и начинают рисовать: взрослый рисует потоки дождя (вертикальные линии), а ребенку нужно успеть нарисовать под ними лужи.

При этом участник, сидящий слева, рисует правой рукой, а сидящий справа – левой.

Через некоторое время взрослый и ребенок меняются местами, упражнение возобновляется.

### Домики

Упражнение аналогично предыдущему: взрослый рисует стены дома (квадрат), а ребенок подрисовывает к нему крышу (треугольник).

Следует обратить внимание ребенка на то, что «крыша» дома должна плотно к нему прилегать.

### Необычная страница

Ребенок садится за стол, на котором лежат карандаши двух-трех цветов и лист бумаги, где квадратом обозначены углы и середина.

Перед началом упражнения следует уточнить, где находятся правые и левые, верхние и нижние углы страницы.

Взрослый дает ребенку задания, например: *красным карандашом провести волнистую линию из правого нижнего угла в середину листа; соединить зеленым карандашом правый верхний и левый нижний углы и т.д.* Ребенок выполняет задания.

### Художник в темноте

Ребенок берет карандаш и лист бумаги, на котором нарисован большой квадрат. Взрослый просит его закрыть глаза и попытаться заштриховать квадрат.

Перед началом упражнения рекомендуется поставить на квадрате точку, от которой начнется штриховка.

### Рисунок по инструкции

Взрослый просит ребенка закрыть глаза и представлять себе то, что он будет описывать.

После прочтения описания взрослый предлагает ребенку открыть глаза и нарисовать представленную им картину.

Примерный сюжет рисунка:

*Посередине картины – озеро в форме сердца. На озере плавают две лодки: в одной из них сидит человек с удочкой, во второй – мальчик с собакой. На правом берегу озера растут камыш и два одуванчика, на левом – ива и березка. За березкой стоит маленький домик, во дворе которого протянута веревка с бельем. В доме два окна; в одном из них сидит кошка, а в другом висят желтые занавески и стоит в горшке цветок. От дома к озеру ведет тонкая извилистая дорожка.*

### Парные и групповые упражнения\*

У детей с нарушенным поведением наблюдается множество проблем в коммуникативной сфере. Для них характерны конфликтность, неумение подчинять свое поведение правилам игры и согласовывать свои действия с действиями других детей. Поэтому в работу с такими детьми необходимо включить парные и групповые упражнения и игры. Они помогут сформировать навыки совместной деятельности, воспитать доброжелательное отношение к сверстникам, развить внимание, произвольность и самоконтроль.

\* Подходящие упражнения можно найти в пособии Дубиной Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений. (М.: Книголюб, 2007).



### Тише-громче

Взрослый делит детей на пары, прячет в комнате какой-либо предмет, включает аудиозапись музыки. Детям предлагается с ее помощью найти спрятанный предмет: если музыка звучит тихо – значит один из детей находится рядом с предметом, и наоборот.

Взрослый обращает внимание детей на необходимость выполнять задание вместе – держаться за руки во время поиска предмета.

### Поводырь

Предметы-«препятствия» расставляются и раскладываются по комнате.

Взрослый делит детей на пары, в каждой из которых одному из участников надевают на глаза повязку, а другой становится «поводырем».

«Поводырю» нужно провести партнера по комнате, обходя препятствия. Он может обращаться к ведомому: «Здесь стул. Обойдем его», «Переступи через игрушку» и т.п.

Затем дети меняются ролями, игра возобновляется. Выигрывает ребенок, сумевший стать наиболее внимательным «поводырем».

### Держи мяч

Взрослый делит детей на пары и дает каждой из них мяч, размеры которого могут варьироваться от футбольного до теннисного. Детям предлагается донести мяч до обозначенного места, удерживая его головами, спинами или животами.

Участникам не разрешается помогать себе руками во время выполнения задания.

### Кенгуру

Взрослый делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, – «кенгуру» – стоит, второй – «кенгуренок» – сначала встает к нему спиной. А затем приседает. Дети бе-

гутся за руки и движутся в таком положении до указанного места (до стены, до окна и т.п.).

Затем дети меняются ролями, игра возобновляется.

### Соревнование

Взрослый делит детей на пары и дает каждой из них по коробке, размеры которой должны быть достаточны для того, чтобы дети могли поставить туда ноги.

Один из участников пары ставит в коробку левую ногу, а другой – правую, и, находясь в таком положении, по команде взрослого дети начинают движение.

Выигрывает пара, которая первой дойдет до финиша и не потеряет коробку.

### Драка

Взрослый делит детей на пары и говорит:

– *Представьте, что вы друг с другом поссорились. Вот-вот начнется драка.*

*Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, до боли вдавите ногти в ладони.*

*Затаите дыхание. Задумайтесь: а может, не стоит драться?*

*Выдохните и расслабьтесь.*

*Ура! Неприятности позади! Вы молодцы – смогли сохранить дружбу! Пожмите друг другу руки.*

### По следам

Взрослый делит детей на пары. Двое участников садятся рядом за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. По сигналу взрослого первый участник берет карандаш и, не отрывая его от бумаги, начинает рисовать волнистые линии. Через пять-шесть секунд, услышав второй сигнал, второй участник берет карандаш (желательно другого цвета) и рядом с нарисованными линиями, стараясь их не задеть, проводит свои. Второму участнику разрешается отрывать от бумаги карандаш.

Через некоторое время участники меняются ролями, упражнение возобновляется.



## Внимательные руки

Ребенок садится за стол, на котором лежат чистый лист бумаги и четыре карандаша: два одинаковых по толщине, но разных по длине и два одинаковых по длине, но разных по толщине.

Взрослый дает ребенку задания, например: нарисовать коротким карандашом длинную дорожку, а длинным – короткую; нарисовать толстым карандашом большой квадрат, а тонким – маленький, и т.п. Ребенок их выполняет.

## Общая картина

Взрослый делит детей на пары. Двое участников обсуждают сюжет рисунка, который они будут вместе рисовать. После завершения обсуждения участники больше не разговаривают. Рисование происходит следующим образом: один из участников берет карандаш и рисует какую-либо деталь, затем он дотрагивается до руки второго и передает ему карандаш.

Когда один из рисующих посчитает, что рисунок закончен, он протягивает партнеру обе руки. Если второй участник согласен с его мнением, он пожимает его руки.

## Доверие

Взрослый делит детей на пары. Двое участников садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Один из детей берет в руку карандаш и закрывает глаза. Другой – берет его руку и начинает рисовать ею геометрические фигуры, простейшие изображения дома, солнца и т.д. Задача первого участника – отгадать, что изображено на бумаге.

## Шарики

Перед началом игры дети скатывают из бумаги шарики.

Участники садятся в шеренгу, взрослый раздает по шесть-семь шариков и ставит на некотором расстоянии напротив каждого из них корзину (миску и т.п.). Дети бросают шарики в корзину.

Выигрывает ребенок, в корзине которого к концу игры окажется большее количество шариков.

Возможен другой вариант. Взрослый делит детей на пары и раздает каждой из них по набору шариков и корзине. Участники пары встают на некотором расстоянии друг от друга. Один из детей бросает шарики в корзину, а другой держит ее, помогая забрасывающему выполнить задание. Затем дети меняются ролями, игра возобновляется.

## Волна

Дети встают в шеренгу. По сигналу педагога (это может быть хлопок в ладоши или удар в бубен) участники по очереди приседают, имитируя таким образом движение волны.

Упражнение можно усложнить, увеличивая или, наоборот, уменьшая паузы между сигналами.

## Здравствуй!

По команде взрослого дети начинают ходить по комнате и «здороваться» друг с другом следующим образом: услышав один хлопок в ладоши – пожимают друг другу руки, услышав два хлопка – касаются друг друга плечами, три хлопка – касаются спинами.

## Море волнуется раз

Дети бегают по комнате, изображая руками движения волн. Взрослый произносит:

*– Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – замри!*

Дети останавливаются и удерживают позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри!».

## Зоопарк

Дети садятся в круг на ковер. Взрослый говорит, что сейчас они все вместе пойдут в зоопарк, а затем поочеред-



но подходит к каждому ребенку и шепотом произносит название одного из животных.

Взрослый просит детей закрыть глаза и начать издавать звуки того животного, название которого он произнес. Через некоторое время дети открывают глаза и перечисляют всех «обитающих в зоопарке» животных.

### Небоскреб

Взрослый делит детей на две-три команды, дает каждой из них по несколько коробок разного размера и предлагает участникам соорудить из них «небоскреб».

Выигрывает команда, быстрее всех справившаяся с заданием.

### Паровозики

Взрослый делит детей на команды по три-четыре человека. Участники команды образуют колонну, кладут руки на плечи впереди стоящих детей, встают на носочки и начинают движение. Скорость движения колонны зависит от скорости ударов взрослого в бубен или в ладоши.

Выигрывает команда, сумевшая дольше всех проходить на носочках, не снимая при этом рук и сохраняя равновесие.

### Ходочки

По команде взрослого «Начали!» дети начинают двигаться по комнате, стараясь не задевать друг друга. Если один из участников касается другого, он выбывает из игры.

Услышав команду «Стоп!», дети останавливаются и удерживают позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда.

В течение 15–30 секунд взрослый наблюдает за неподвижностью детей. Пошелохнувшийся участник выбывает из игры.

Выбывшим из игры детям можно предложить проследить за соблюдением другими участниками правил игры.

### Ниточка

Дети встают в шеренгу и берутся за руки, образуя таким образом «ниточку». Взрослый берет за руку стоящего первым ребенка и начинает «накручивать ниточку» на «катушку» (это может быть стул, стоящий в центре комнаты). Затем взрослый предлагает детям «раскрутить ниточку», не расцепляя при этом рук и двигаясь спиной вперед.

В упражнении могут принимать участие и две команды. В этом случае выигрывает команда, участники которой во время выполнения задания не расцепят рук и не упадут.

### Сколько?

Взрослый делит детей на две-три команды и задает вопросы, при ответе на которые необходимо использовать числа, например: «Сколько хвостов у двух собак? Сколько ног у трех цапель? Сколько крыльев у двух гусей?» и т.д.

Дети отвечают на них, поднимая необходимое количество рук и ничего при этом не говоря.

Выигрывает команда, давшая наибольшее количество правильных ответов.

### Игры в дороге

Представленные ниже упражнения не требуют специально отведенного пространства и времени, а также подготовки игрового материала. Они направлены на развитие произвольного внимания, мышления и ряда других познавательных процессов. Кроме того, они помогут ребенку не заскучать в дороге и снять напряжение, которое вызвано однообразием деятельности.

### Рифмовки

Взрослый произносит слова и просит ребенка придумать к ним рифмы.

Упражнение следует начинать с использования односложных слов, постепенно включая слова, содержащие два и более слогов.



Через некоторое время участники меняются ролями, упражнение возобновляется.

### Повторение

Взрослый произносит ряды цифр, букв или названий предметов и предлагает ребенку их воспроизвести.

Задание можно усложнить, предложив ребенку запомнить и повторить ряд, состоящий из цифр, букв и названий предметов.

### Угадай слово

Взрослый произносит начало слова и предлагает ребенку назвать его целиком.

Задание можно усложнить, назвав ребенку конец слова и предложив ему подобрать его начало.

### Правая-левая

Ребенок идет рядом со взрослым или впереди него и выполняет команды взрослого, который говорит, с какой ноги начинать шаг.

### Что потом?

Перед началом упражнения взрослый объясняет ребенку, что есть ряд событий и явлений, которые происходят только в определенной последовательности, например: за вторником следует среда и т.д.

Затем взрослый называет одно из явлений, событий, цифр и т.д. и предлагает ребенку назвать следующее за ним, например: *зима – весна, май – июнь, дошкольник – школьник, первый – второй, день – вечер, три – четыре* и т.д.

### Отдохни

Взрослый говорит ребенку:

– *Ноги каждого из нас, если они долго ходят, устают. Нужно дать им немного отдохнуть. Но отдыхать будет*

*не вся нога, а только ее часть. Если я хлопну в ладоши один раз, ты пойдешь на носочках, дав отдохнуть пяточкам, а если два раза – будут отдыхать носочки, а ты пойдешь на пяточках.*

Ребенок выполняет задание.

### Соедини звуки

Взрослый произносит слово отдельными звуками, например: «д», «о», «м». Ребенок внимательно слушает, а затем произносит слово целиком.

### Челепицы

Взрослый произносит небольшие предложения, содержащие фактические или грамматические ошибки, например: «*Зимой в саду зацвели яблони*»; «*Кошка залезла на дерево и от страха стала лаять*»; «*Петя ел большой зеленый яблоко*» и т.п.

Ребенок внимательно слушает, а затем, устранив ошибки, произносит предложение.

### Слова наоборот

Взрослый произносит слово наоборот, например: *азок* (коза), *оник* (кино) и т.д. Ребенок внимательно слушает, а затем произносит слово правильно.

### Элементарная библиотерапия

Сказки всегда служили посредниками на пути взаимопонимания разных поколений, а традиции рассказывать сказки с целью передачи опыта подрастающему поколению много тысяч лет.

Сейчас сказка широко используется как один из приемов психокоррекционной работы. Библиотерапия – так называется этот прием – предполагает воздействие на ребенка с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации и оптимизации его психического сос-



тояния. Сказка способствует общению ребенка со взрослым, помогает ему «примерить» на себя различные социальные роли. Кроме того, в отличие от нотаций сказка не вызывает у ребенка сопротивления. Язык сказки понятен, ее юмор стимулирует интерес к познанию и накоплению опыта, а ее сюжет помогает распутать клубок собственных переживаний, которые ребенок редко может выразить словами.

После прочтения сказки попросите ребенка назвать ее героев, определить их характер, вспомнить эпизоды, раскрывающие их образ. Обсудите с ребенком цели героев и способы их достижения. Выводы, сделанные на основе сказки, можно переложить на ситуации, с которыми ребенок, возможно, встретится в жизни.

Если ребенок слишком возбудим, не стоит выбирать для чтения длинную сказку: он не сможет дослушать ее до конца, и она будет ему непонятна. Таким детям рекомендуется читать короткие, динамичные сказки, в которых задействовано небольшое количество персонажей.

Перед тем как рассказать заключительную часть сказки, следует предложить ребенку подумать, чем, по его мнению, она закончится, и объяснить почему.

Сказки, используемые для чтения, могут быть сокращенными, дополненными взрослым или самим ребенком. В зависимости от характера ребенка и воспитательных задач можно самим придумать сказку, а также попросить ребенка придумать ее конец или начало.

### Потерялся Шшшшш!\*

Жил-был на свете Шшшшш. Он был добрым, тихим и спокойным. Но вот как-то раз он пропал. Нашла его одна очень послушная девочка и убрала в шкаф. Девочка решила написать объявление о своей находке и развесить его по всему городу. Прохожие останавливались и читали: «Найден Шшшшш. Хозяину просьба позвонить по телефону 123-23-23 или прийти ко мне домой». А ниже стояла подпись: «Послушная девочка».

\* Приведенные в книге сказки написаны по мотивам сказок Д. Биссет.

Мимо читающих объявление пробежала собака. Она залаяла, увидев толпу людей. «Шшшшш!» – сказали ей прохожие, и собака убежала.

После того, как жители прочитали объявление девочки, переполошился весь город. Прочитав его, повар побежал на кухню, чтобы проверить, не его ли Шшшшш вырвался из кастрюль и чайников. Нет, с его Шшшшш ничего плохого не случилось.

Затем объявление увидел артист. В его выступлении Шшшшш встречался всего один раз и он, свернувшись клубочком, мирно дремал в портфеле артиста.

Машинисту тоже попалось на глаза объявление. Он испугался, что это его паровоз потерял Шшшшш, и что теперь он не сможет возить людей. Но и паровозное Шшшшш тоже было на месте.

А в это время в одном из домов этого города мама никак не могла успокоить своего сына. Он прыгал, бегал, кричал. Когда же мама попыталась сказать ему: «Шшшшш, тише!» – у нее ничего не получилось. Мама была расстроена и не знала, что ей делать. «Может, мой сын заболел?» – подумала она и пошла за доктором.

На автобусной остановке она случайно увидела объявление девочки, прочитала его и воскликнула: «Ой, да это же я потеряла Шшшшш!» Она скорее побежала к послушной девочке домой. Как только Шшшшш вернулся к маме, мальчик сразу же успокоился и ушел играть в свою комнату. Мама была просто счастлива. Она приготовила праздничный ужин и пригласила на него послушную девочку, которая нашла Шшшшш. Ужин прошел весело и интересно. Послушная девочка очень хорошо вела себя за столом, и все другие дети старались быть похожими на нее. А если мальчик начинал шуметь, мама говорила ему: «Шшшшш! Не шуми, пожалуйста!» И мальчик успокаивался, боясь, что Шшшшш вдруг опять потеряется, и его мама снова станет грустной.



## Волшебное дерево

На полянке в одном городском саду росло красивое дерево. Когда его листочки освещало солнышко, а легкий ветерок раскачивал ветви, дерево шептало: «Хочешь, хочешь, хочешь...». Это было волшебное дерево: оно исполняло желание каждого, кто под ним останавливался.

Недалеко от этого сада жили дети. Они часто ходили гулять в сад и знали, что дерево исполняет желания. И вот однажды дети подбежали к волшебному дереву, которое в тот момент шептало: «Хочешь, хочешь, хочешь...» Сначала под него встал мальчик Петя и загадал: «Хочу, чтобы все ходили на голове». И в тот же миг все люди стали ходить вверх ногами. Затем под дерево встала девочка Вика. Она загадала, чтобы вечер и ночь никогда не наступали, чтобы можно было играть подольше. А мальчик Дима захотел никогда ничему не учиться, а только гулять и качаться на качелях. надо в др. место

Когда дети отошли от дерева, то увидели, что все вокруг ходят на головах и никто ничего не делает: мороженщик не продает мороженое, карусели не работают, водитель остановил автобус – все только гуляли и играли. Дети немного повеселились, но потом им это надоело, и они захотели пойти домой, но вечер никак не начинался. Они испугались, что теперь им придется провести всю жизнь в саду, а их родители никогда больше не смогут ходить на ногах и никогда не отведут их домой. Они захотели побежать к дереву, чтобы загадать другие желания, но ветерок к этому времени стих, и дерево молчало.

Из окна дома напротив наблюдал за всем происходящим мальчик. В тот день он заболел и поэтому не пошел гулять. Он решил помочь своим друзьям. Мальчик спустился во двор, добежал до сада, встал под дерево и, когда оно зашептало, произнес: «Хочу, чтобы все стало, как прежде». И тут же все люди начали ходить на ногах, солнышко стало садиться, и наступил вечер. Родители позвали детей домой.

Жители города обрадовались, что все вернулось на свои места, и на следующий день решили устроить в городе праздник. Утром опять засветило солнце, поднялся теплый

легкий ветерок, и снова дерево зашептало: «Хочешь, хочешь, хочешь...» Но теперь дети знали, что нужно серьезно относиться к своим желаниям, и поэтому не пошли в сад, а стали помогать взрослым готовиться к празднику.

## Подружки

Жили-были в море две волны: Большая волна и Маленькая волна. Они были очень дружными и поэтому все делали вместе. А вот характеры у них были совсем разные. Все боялись Большую волну: она была грозная и могла и потопить корабль, и разрушить скалу. Она любила Маленькую волну и сдерживала свой свирепый нрав, только находясь рядом с ней. А Маленькая волна была добрая, дружелюбная и ласковая со всеми. Она помогала рыбкам плавать, тихонько плескалась у берега, останавливала разбушевавшуюся Большую волну.

Однажды Большая и Маленькая волны играли около берега, на котором сидел мальчик и ел мороженое. «И я тоже съела бы сейчас мороженого», – мечтательно сказала Маленькая волна. «Сейчас ты его получишь!» – ответила Большая. Она с разбегу налетела на берег и вымыла из рук мальчика стаканчик с мороженым. Мальчик начал плакать, и Маленькой волне стало так его жаль, что она решила вернуть мороженое: тихонько подкатила его к берегу. А Большой волне так понравилось пугать людей, что она начала набегать на берег и смывать все, что на нем находилось. Она высоко поднималась и наблюдала, как люди убегают с пляжа. И даже Маленькая волна не могла ее успокоить.

Большая волна стала отходить для разбега все дальше и дальше, пока случайно не перелетела через скалы и не оказалась в узкой лощине между ними. Как ни билась она о скалы, сколько пены ни пускала, никак не могла оттуда выбраться. «Помогите! – кричала она. – Помогите!». Маленькая волна плескалась с другой стороны скал и не знала, как помочь своей подруге.

Сначала она бросилась за помощью к проплывающему мимо кораблю. «Помоги! – попросила она. – Моя подружка Большая волна попала в лощину». «Нет, – ответил ей ко-



рабль, — я не буду ей помогать. Она много раз нападала на меня, пыталась перевернуть и утопить». И корабль уплыл.

Вдруг Маленькая волна увидела свою знакомую — это была Утка. «Уточка! — попросила волна. — Помоги, пожалуйста, моей подружке — она попала в лощину и никак не может выбраться». «Нет! — ответила Утка. — Я видела, как она отняла у мальчика мороженое, а потом распугала всех людей на берегу. Вот если бы помощь нужна была тебе, то я бы с удовольствием помогла», — сказала Утка и уселась на скалу.

«Ну что ж, — подумала Маленькая волна, — если никто не хочет помочь моей подружке, мне самой придется это сделать», — и она стала биться о скалу в надежде, что сможет пробить хотя бы маленькую щелку. Она трудилась весь день и всю ночь и очень сильно устала, но все было напрасно.

Утром следующего дня Утка, наблюдавшая за Маленькой волной, сжалилась над ней: «Я вижу, как ты хочешь помочь своей подружке, Маленькая волна. Видно, для тебя это действительно важно. Ладно, я помогу Большой волне. Но пусть она пообещает, что больше не будет обижать корабли, людей и животных». «Хорошо, — ответила Большая волна, — я научусь быть ласковой и буду стараться вести себя хорошо». Тогда Утка показала Большой волне узкий незаметный проход между скал, по которому она и перетекла обратно в море. Большая волна и Маленькая волна обнялись: они очень обрадовались, что все закончилось хорошо и что они снова смогут плавать вместе. Подружки поблагодарили Утку и уплыли подальше от этих скал.

И с тех пор море, в котором живут Большая волна и Маленькая, считается самым спокойным и безопасным морем на свете.

### Кузнечик

Жил-был на свете Кузнечик. С самого рождения он был очень шустрым и непоседливым. Еще когда он был совсем маленьким и его учили прыгать, он старался прыгать дальше и выше всех. Когда же все учились делать ма-

ленькие прыжки, он вообще уходил с занятий, считая их слишком легкими. Учитель много раз повторял ему: «Чтобы стать взрослым и умным кузнечиком, тебе надо научиться и большим, и маленьким прыжкам. В жизни пригодится и то, и другое». Кузнечик слушал его, но про себя думал: «Я особенный кузнечик, я родился только для больших прыжков».

Он так и не научился делать маленькие прыжки.

Утром, когда все кузнечики начинали работать, он убегал гулять, а вечером возвращался. Неподалеку от его дома жила Улитка. Каждое утро она встречала Кузнечика, и он всегда смеялся над тем, как медленно она ползает. «Тебе не надоело быть такой медлительной?» — спрашивал он. «Я люблю ползать, — отвечала Улитка, — и к тому же я никогда не опаздываю домой — он всегда при мне. Мне очень нравится быть улиткой!» Кузнечик одним прыжком перепрыгивал через нее и убегал прочь.

Но вот однажды Кузнечик ускакал гулять так далеко, что не успел засветло вернуться домой. Он начал делать большие прыжки и с их помощью смог быстро добраться до дома. Ему оставалось сделать всего один маленький прыжок, но он не умел их делать, и поэтому никак не мог попасть домой. Сколько Кузнечик ни прыгал, он все время перескакивал свой дом, и приходилось все начинать сначала.

Но тут Кузнечик увидел свою знакомую Улитку. «Улитка, помоги мне, пожалуйста, добраться до дома», — попросил он. Улитке стало жаль Кузнечика, и она предложила: «Залезай ко мне на спину — я отвезу тебя домой». Кузнечик так и сделал, и вскоре он очутился у себя дома. «Спасибо, Улитка! — сказал он. — Мне очень стыдно, что я смеялся над тобой». «Вот видишь, — ответила Улитка, — как важно уметь делать маленькие прыжки».

С этого дня Кузнечик каждое утро начал тренироваться и вскоре научился делать маленькие прыжки.



## Литература

- Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М.: Ось-89, 2003.
- Биссет Д. Сказки. Все кувырком. – М.: Республика, 1993.
- Власова Т.М., Пфафендронт. Фонетическая ритмика. – М.: Владос, 1996.
- Выгодская Н.Г., Пелленгер Е.Л., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игре. – М.: Просвещение, 1984.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2005.
- Костромина С.Н., Нагаева Л.Г. Как преодолеть трудности в обучении чтению? – М.: Ось-89, 2004.
- Монина Г.Б., Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка. – СПб.: Речь, 2005.
- Репина З.А., Буйко В.И. Уроки логопедии. – Екатеринбург: Литур, 2005.
- Романов А.А. Игры с кубиками для детей. – М.: Плэйт, 2004.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 1998.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1995.
- Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. – СПб.: Изд. Пирожкова, 2001.

## Содержание

Введение .....	3
Психокоррекционные упражнения, игры и приемы .....	7
Массажные комплексы .....	7
Упражнения для развития тактильных ощущений .....	11
Артикуляционные и дыхательные упражнения .....	21
Упражнения на удержание равновесия .....	24
Игры для развития внимания .....	27
Парные и групповые упражнения .....	33
Элементарная библиотерапия .....	41
Литература .....	48



**Уважаемые специалисты и родители!**

**Продолжайте знакомство с пособиями**

серии **Педагогические беседы**



В пособии представлены  
конспекты занятий с детьми  
старшего дошкольного возраста.

Конспекты содержат  
авторские сказки и стихи, вопросы к ним,  
а также игровые упражнения,  
творческие задания и динамические паузы.

Цель занятий – формирование у детей  
нравственно-этических норм,  
воспитание социально одобряемых  
стереотипов поведения.

Кроме того, на каждом занятии развиваются  
такие познавательные процессы как речь,  
творческое мышление и воображение дошкольников

Пособие адресовано  
организаторам дошкольного образования,  
воспитателям, родителям и гувернерам.

ISBN 978-5-903444-20-5



9 785903 444205