

3. Игра «Подпрыгни, пожалуйста» (Модификация игры «Саймонд сказал», или «Пожалуйста»)

Цель: развитие внимания в слуховой модальности.

Перед началом игры все участники встают в круг. Тренер просит детей назвать «волшебные», или вежливые, слова. Это **-спасибо** и **-пожалуйста**. Далее тренер сообщает участникам, что он будет просить их выполнить некоторые команды, а участники выполняют их только в том случае, если тренер попросит об этом вежливо и скажет «пожалуйста». Если тренер забудет сказать «волшебное» слово, команду выполнять не надо. Например: «Подпрыгните, пожалуйста» (все участники выполняют команду), «А теперь хлопните в ладоши три раза» (команда не выполняется).

Затем тренер просит кого-то из участников побыть в роли ведущего.

2. Игра «Послушай тишину»

Цель: развитие внимания в слуховой модальности. По первому сигналу колокольчика, данному тренером участники начинают двигаться по комнате, бегать, кричать, стучать. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья, закрыть глаза и прислушаться к то что происходит кругом. По третьему сигналу участники возвращаются в свои диады и обсуждают, что они слышали. Игру можно повторить несколько раз.

Упражнение

«Сосед, подними руку!»

(На тренировку сосредоточенности)

Играющие стоя или сидя образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть), не меняя положения. А оба соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую, то есть ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, то есть поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

Упражнение «Сломанная кукла»

(На развитие мышечной саморегуляции)

Ведущий объясняет детям: «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потрясите всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки — медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Всё — куклу починили вы сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

Упражнение «Дерево»

(На релаксацию)

Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, **руки**, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи.

Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

Упражнение «Оловянный солдатик»

(На развитие саморегуляции)

Ведущий объясняет детям: «Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы — стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!»

2. Игра «Кто последний»

Цель: тренировка навыков саморегуляции, внимания. ; Ведущий загадывает загадки. Участники, которые знают ответ, поднимают руку (тот, кто выкрикнул ответ, не подняв предварительно руку, штрафуются: выходит из круга и теряет право отвечать на следующий вопрос). Ведущий же спрашивает того, кто последним поднял руку.

3. Игра «Говори...»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Тренер говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» Тренер делает паузу. «Говори... Какого цвета занавески в нашей группе? Говори... Какой сегодня день недели? Говори...»

Сначала игра проходит в кругу, затем — в диадах. Взрослый и ребенок по очереди задают друг другу вопросы и подают сигнал «Говори». Впоследствии родители могут играть с детьми в эту игру дома.

Обсуждение игры проходит в кругу.

/ 4. Игра «Черепахи»

* **Цель:** научить детей контролировать свои действия, слушать и понимать инструкцию взрослого.

Участники встают по одну сторону ковра, тренер стоит на другой стороне, напротив. По его команде участники должны двигаться к нему. Их задача — идти как можно медленнее. Побеждает тот, кто придет последним. Стоять на одном месте нельзя.

В процессе обсуждения дети рассказывают, трудно ли им было двигаться медленно и как им это удалось сделать.

2. Игра «Сделай так»

(Г.Д. Черепанова)

Цель: развитие мышечного контроля, умения владеть своим телом.

На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Тренер показывает участникам карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все должны подойти к столу и взять по одной карточке. Я буду считать от одного до десяти, 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... На счет «десять» все заканчивают выполнение задания и садятся в круг». Игру можно повторить несколько раз.

Обсуждение.