



ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ ДЕТСКОЙ ИМПУЛЬСИВНОСТИ И ПОВЫШЕННОЙ АКТИВНОСТИ

Тихий колокольчик (для детей с 4 лет)

Цель: развитие концентрации внимания и контроля движения, снижение импульсивности.

Предупредите заранее домочадцев об игре. Предложите ребенку отнести колокольчик любому члену семьи, который находится в другой комнате. Но только с одним условием – это надо сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно. Если колокольчик зазвучал, надо остановиться, подождать, когда он утихнет, и идти дальше. Игру можно повторять несколько раз.





Надоедливая муха (для детей с 4 лет)

Цель: учить концентрироваться на отдельных частях своего тела, контроль за мелкими движениями.

«Представь, что мы лежим на пляже, солнышко нас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевели бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгай ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигай губами, надуй щеки. Уселась на подбородок – подвигай челюстью» и т.д.

Шаловливая минутка (для детей с 4 лет)

Цель: снятие психофизического напряжения, развитие произвольности
Ребенку объясняют: "Сейчас наступает «шаловливая минутка». В течение этой минутки ты можешь делать все, что хочется: прыгать, бегать, кричать... Но помни, что есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

«Час тишины» и «Час можно» (для детей с 4 лет)

Цель: ослабление негативных эмоций, формирование произвольности поведения

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет «час тишины». Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет «Час можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д. «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.





Рисование ладонями (для детей с 4 лет)

Цель: снижение мышечного напряжения, развитие умения контролировать силу прикосновений.

Предложите ребенку нарисовать ладошками картины на спине друг друга. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза. Взрослый медленно читает текст и делает движения на спине ребенка.

- *Море, море, море...*

(медленно поглаживаем верхнюю часть спины партнера от позвоночника в стороны одновременно двумя руками).

- *Рыбы, рыбы, рыбы...*

(быстрые и легкие прикосновения пальцами в том же направлении).

- *Горы, горы, горы...*

(медленные прикосновения всей ладонью)

- *Небо, небо, небо...*

(снова поглаживания).

Затем взрослый и ребенок меняются ролями.

Стойкий оловянный солдатик (для детей с 4 лет)

Цель: развитие произвольности поведения, общей координации.

«Правила игры: нужно встать на одну ногу, а другую подогнуть в колене, руки опустить по швам. Ты - стойкий оловянный солдатик на посту, несешь свою службу и можешь усмирить не только противника, но и самого себя. Оглянись по сторонам, заметь, что вокруг происходит, кто, чем занят. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальнее. Ты настоящий «стойкий солдатик», и самое главное - ты смог справиться со своим поведением».

Время нахождения в статичной позе постепенно увеличивается.

