



А. В. Уханова

Программы развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников

Анна Владимировна Уханова закончила факультет психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова в 1989 году. С 1995 года работает педагогом-психологом в государственном образовательном учреждении Ярославской области «Центр детей и юношества». С 2002 года ведет групповые занятия с дошкольниками. Сторонник комплексного подхода к развивающей работе с детьми.

Приоритеты в практической работе с детьми:

- для каждого ребенка есть свои задачи развития, которые должны быть решены в первую очередь;
- в деле развития ребенка важны партнерские отношения психолога и родителя.

Представленная работа — один из лауреатов выставки-конкурса научно-практических разработок «Психологические ресурсы образования Ярославской области– 2007».

Интеллектуальное развитие современных дошкольников идет более быстрыми темпами, чем их сверстников 10–15 лет назад. Благодаря телевидению, видеотехнике, компьютерам, объем информации, получаемой детьми, с каждым годом значительно возрастает. Повышаются и требования общеобразовательной школы к первоклассникам. Растет заинтересованность родителей в активном интеллектуальном развитии детей самого раннего возраста, в подготовке их к школе.

Можно сказать, что раннее интеллектуальное развитие дошкольников является требованием времени. При этом надо понимать, что одностороннее «взращивание» интеллекта обедняет эмоциональную сферу ребенка, не дает ей полноценно развиваться. Это может создавать проблемы не только в сегодняшней жизни детей, но и в их дальнейшей взрослой жизни. Поэтому развитие дошкольников должно быть гармоничным.

Другая особенность современной жизни — рост темпа, насыщенность ее событиями, напряженность. Все это происходит на фоне отчужденности людей друг от друга. Происходит разрушение «дворовой субкультуры»: все меньше детей имеет желание и возможность играть со сверстниками во дворе своего дома. Это не способствует их нормальной адаптации в социальной среде, порождает дефицит общения, тем более очевидный, если малыши не посещают детский сад. Напряжение и стрессы, переживаемые родителями, негативно влияют на эмоциональное состояние детей в семье и, к сожалению, часто ведут к их ранней невротизации.

Нельзя не отметить и рост микропатологии у современных детей, в том числе и в неврологической сфере. Это осложняет их нормальное психологическое развитие и мешает адаптации. По данным Н.П. Вайзман, «... предболезненные формы нервно-психических отклонений встречаются у 70% первоклассников...» (Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. — М.: Аграф,



1996. — 24 с.). Современные дети нуждаются в комплексных развивающих программах, среди которых обязательно должны быть программы, направленные на развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы. Представленная нами программа имеет социально-психологическую направленность. Ее предназначение — сохранение психологического здоровья детей. Программа носит коррекционно-развивающий характер. Она рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет). Занятия по программе могут быть полезны для детей с поведенческими проблемами, для детей, имеющих трудности в общении, детей с отставаниями в развитии эмоционально-волевой и личностной сферы (личностной незрелостью), а также для всех детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы: создание условий для развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников.

Программа состоит из трех основных частей:

1. Саморегуляция психофизического состояния и двигательной активности.
2. Саморегуляция эмоционального состояния.
3. Коммуникативные способности.

В них последовательно реализуются следующие **задачи:**

1. Способствовать развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей.
2. Способствовать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.
3. Способствовать развитию у детей интереса к совместным со сверстниками играм и занятиям, развитию у них социальных чувств.
4. Способствовать развитию коммуникативной компетентности детей.
5. Способствовать совершенствованию коммуникативных навыков у детей.

Четвертая часть (индивидуальная работа с родителями и детьми) носит дополнительный, обслуживающий характер. Задача ее — способствовать повышению эффективности работы по основной программе.

Важно соблюдать предложенный в программе порядок занятий, так как эффективность именно этой последовательности проверена на практике.

Программа рассчитана на учебный год — 72 часа, из них не менее 18 часов составляет индивидуальная работа (диагностика и собеседования с родителями в начале и в конце учебного года) и 54 часа — групповые занятия с детьми (при режиме занятий 2 раза в неделю). Оптимальный размер детской группы 6–7 чел. Формы деятельности

на занятиях разнообразны: игры, упражнения, беседы, театрализация, рисование.

Ожидаемые результаты можно сформулировать следующим образом:

1. Позитивное психоэмоциональное состояние ребенка.
2. Контактность ребенка, адаптивность в группе сверстников.
3. Зрелое (соответствующее возрасту) поведение в социальных контактах и деятельности.

Для отслеживания результативности работы по программе в качестве основного используется метод шкальных оценок. Оценивание проводят родители. С помощью заданных шкал (см. Приложение I) они отслеживают поведенческие и эмоциональные проявления своих детей до и после года занятий по программе. Также для диагностики используется цветовой тест Люшера, тест «Рисунок человека» и социометрия в форме игры «Тайная почта» (описание см. в Каталоге игр III части программы). Внутри каждой из частей программы предложены дополнительные процедуры для отслеживания промежуточных результатов. В течение и в конце учебного года промежуточные и окончательные итоги работы подводятся вместе с родителями на открытых уроках, совместных занятиях, собраниях и индивидуальных консультациях.

Программа является авторской. Она прошла апробацию в Государственном образовательном учреждении Ярославской области «Центр детей и юношества» в течение ряда лет.

Программу отличает комплексный характер решаемых задач, последовательность в продвижении от базовых процессов (простейшие способы релаксации и активизации, регуляция двигательной активности) к более «сложным» (называние и регулирование своих эмоциональных состояний, эффективное взаимодействие), разнообразие используемых технологий. В ней активно используются игровые и арт-терапевтические техники, как известные, так и авторские.

Программа предполагает работу в постоянном контакте с родителями. Наиболее эффективна она в комплексе с другими развивающими программами, подготавливающими ребенка к школе. В объединении «Лесенка» ГОУ ЯО ЦДЮ она реализуется параллельно с программами «Сенсорное развитие» (автор Л.В. Фомина) и «Профилактика школьной неуспешности» (автор В.А. Савельева).

Учитывая возраст детей и специфику коррекционно-развивающих занятий, нельзя выделить в программе теоретические и практические занятия. Все знания дети получают в процессе практической деятельности.



ЧАСТЬ I. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Саморегуляция психофизического состояния — это, прежде всего, регулирование мышечного тонуса (напряжения и расслабления мышц); ритма, глубины, скорости дыхания, посредством чего достигается необходимая мобилизация организма или напротив, релаксация: отдых и восстановление сил. Такого рода саморегуляция происходит чаще всего бессознательно, автоматически. Однако в силу различных причин (психофизических и психологических) автоматическая саморегуляция не всегда бывает идеальной. В результате мобилизация человека может быть излишней или недостаточной, а его релаксация — несвоевременной или неполной, что влечет за собой перегрузки. При хроническом характере перегрузок человеку угрожают сбои на психологическом и соматическом уровнях. Поэтому каждому человеку важно знать о возможностях сознательной саморегуляции и владеть элементарными приемами произвольной саморегуляции своего психофизического состояния.

Знакомство с этими приемами может и должно происходить уже в старшем дошкольном возрасте, когда у детей активно развивается произвольность. Этот опыт создает определенную базу для нормальной саморегуляции эмоциональных состояний и поведения будущих школьников. Кроме того, знакомство с приемами релаксации является профилактикой неврозов и может быть этапом в коррекции столь распространенных сейчас нарушений — гиперактивности и дефицита внимания у детей.

Задача данной части программы — способствовать развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности, а также произвольности в целом у детей старшего дошкольного возраста. Она состоит из 20 занятий (продолжительностью 30–35 мин.). Первые занятия посвящены знакомству, адаптации детей, освоению в игровой форме правил поведения в группе. По ходу программы арсенал игр и упражнений на выполнение определенных правил постоянно расширяется, игровые правила при этом могут усложняться. Так, за счет естественной для шестилетних детей деятельности (игр с правилами) можно тренировать произвольную саморегуляцию двигательной активности и поведения, а также стимулировать развитие произвольности в целом.

Процесс произвольной саморегуляции всегда начинается с концентрации внимания. Поэтому развитию свойств внимания (концентрации, переключению, распределению) в программе отводится много времени. Особенности психофизических состояний имеют мало словесных обозначений и не всегда осознаются даже взрослыми людьми.

Для старших дошкольников это тем более сложная тема. Кроме того, информация о мышечных напряжениях и типах дыхания не представляет интереса для

детей. В связи с этим, важно проводить знакомство с основами произвольной саморегуляции постепенно (поэтапно) и обязательно в игровой форме, придавая игровой смысл упражнениям и действиям.

Нами выделено **пять этапов** знакомства детей с элементарными приемами саморегуляции психофизического состояния:

1. Обращение внимания детей на тактильные, кинестетические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.
2. Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения (расслабления), тепла, покалывания; опыта произвольного напряжения и расслабления мышц.
3. Знакомство детей с типами дыхания (различными по глубине и скорости), развитие способности детей концентрировать внимание на дыхании.
4. Организация опыта произвольного регулирования детьми своего дыхания (его темпа и глубины), опыта диафрагмального дыхания, произвольной задержки дыхания.
5. Знакомство детей с элементарными приемами релаксации через смену напряжения-расслабления мышц и регулирование дыхания.

Эти этапы последовательно реализуются в первой части программы.

Многие игры и упражнения должны постепенно осваиваться детьми, поэтому они могут предлагаться детям несколько раз в течение цикла занятий.

Ожидаемый результат: позитивная динамика в развитии произвольности и регуляторных способностей у детей.

Критерии результативности:

- освоение детьми элементарных способов релаксации;
- наличие позитивной динамики у детей произвольного внимания;
- наличие позитивной динамики эмоционального состояния и поведенческих проявлений детей.

Для отслеживания результативности занятий первой части используются:

1. Педагогическая оценка степени освоения детьми «контрольных» релаксационных упражнений по 4-балльной шкале (3 — освоил отлично, 2 — освоил хорошо, 1 — освоил удовлетворительно; 0 — не освоил).
2. Субтест «Шифровка» теста Векслера (на свойстве внимания и оперативной памяти).
3. Шкальная оценка родителями психоэмоционального состояния и волевых качеств ребенка по 11-балльным шкалам («продуктивная активность ребенка, инициативность в общении, играх, деятельности»;



Тематический план I части программы

№	Темы	Количество занятий
1	Вводное занятие (знакомство)	1
2	Произвольная регуляция двигательной активности и поведения (игры с правилами)	6
3	Концентрация и переключение внимания	4
4	Концентрация на процессе осязания и тактильных ощущениях	1
5	Произвольная регуляция мышечного напряжения-расслабления, ощущения тепла, покалывания	2
6	Типы дыхания и произвольная регуляция дыхания	2
7	Закрепление усвоенных приемов релаксации и контроль	4
		Всего 20 часов

«умение соблюдать правила, нормы, организовывать себя»; «умение справляться с ситуациями неудачи, проявлять настойчивость»).

(Каталог игр к I части программы см. Приложение II).

Занятие 1

Необходимые материалы: мягкое покрытие, мяч, большой лист бумаги с нарисованным домом, карандаши, мелки, фломастеры.

1. Вступление ведущего.
2. Игра «Меня зовут...» (№ 1.1).
3. Игра «Кричим имена» (№ 1.3).
4. Игра «Это про меня» (№ 1.5).
5. Игра «Наш дом» (№ 1.8).
6. Игра «До свидания» (№ 1.9).

Занятие 2

Необходимые материалы: мягкое покрытие, мяч, колокольчик, разрезные картинки.

1. Игра «Здравствуй!» (№ 1.1.2).
2. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
3. Игра «Волшебный колокольчик» (№ 1.2.1).
4. Игра «Ветер дует на...» (№ 1.2.2).
5. Игра «Найди пару» (№ 1.1.6).
6. Игра «Почта» (№ 1.1.7).
7. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 3

Необходимые материалы: мягкое покрытие, одеяло/плед или кусок ткани, магнитофон, аудиокассета с детской музыкой, кубики.

1. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
2. Игра «Замри — отомри» (№ 1.2.4).
3. Игра «Мыши и сова» (№ 1.2.5).
4. Игра «Домик» (№ 1.2.3).
5. Игра «Носим кубики на голове» (№ 1.2.9).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 4

Необходимые материалы: мягкое покрытие, мяч, цветные пластмассовые кубики.

1. Игра «Здравствуй» (№ 1.1.2).
2. Игра «Почта» (№ 1.1.7).
3. Игра «Закрутились карусели...» (№ 1.2.7).
4. Игра «Быстро — медленно» (№ 1.2.6).
5. Игра «Строим башню» (№ 1.2.15).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 5

Необходимые материалы: детские стулья по количеству участников, мягкий мяч среднего размера, кегли.

1. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
2. Игра «Карусель» (№ 1.2.14).
3. Игра «Поймай мяч» (№ 1.2.11).
4. Игра «Золото пирата» (№ 1.2.12).
5. Игра «До свидания» (1.1.9).

Занятие 6

Необходимые материалы: детские стулья, кегли, разрезная картинка.



1. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
2. Игра «Карусель» (№ 1.2.14).
3. Игра «Небо, земля, вода» (№ 1.2.13)
4. Игра «Золото пирата» (№ 1.2.12).
5. Игра «Собираем картинку» (№ 1.2.16)
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 7

Необходимые материалы: детские стулья по количеству участников, колокольчики на прищепках, повязка для глаз.

1. Игра «Карусель» (№ 1.2.14).
2. Игры с колокольчиками: «Громко — тихо», «Гномы и великан», «Жмурки с колокольчиками в кругу» (№ 1.2.8).
3. Игра «Строим башню из рук» (№ 1.2.15).
4. Игра «До свидания».

Занятие 8

Необходимые материалы: магнитофон; аудиокассета с ритмичной музыкой; колокольчики на прищепках; маленький предмет, завернутый в большое количество бумаги; полоски цветной бумаги на веревочках; листы бумаги по количеству участников, карандаши или фломастеры.

1. Игра «Повтори ритм» (№ 1.3.1).
2. Игра «Волшебный танец» (№ 1.2.10).
3. Игра «Гномы и великан» (№ 1.2.8).
4. Игра «Сюрприз» (№ 1.2.18).
5. Игра «Запретный цвет» (№ 1.2.21).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 9

Необходимые материалы: детские стулья и столы; магнитофон, аудиокассета с ритмичной музыкой; резиновые игрушки; текст для игры «Бывает — не бывает»; бланки с заданием на внимание, карандаши.

1. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
2. Игра «Запрещенное движение» (№ 1.2.20).
3. Игра «Возьми любую игрушку, кроме...» (№ 1.2.19).
4. Игра «Бывает — не бывает» (№ 1.3.6).
5. Бланковое задание на внимание (см. Приложение).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 10

Необходимые материалы: детские стулья и столы; магнитофон, аудиокассета с детской музыкой; мягкий мяч; колокольчик; бланки с заданием на внимание, карандаши.

1. Игра «Карусель» (№ 1.2.14).
2. Игры: «Пол — потолок», «Где твой нос?» (№ 1.3.4.).
3. Игра «Поймай мяч» (№ 1.2.11).
4. Игра «Колокольчик звенит» (№ 1.3.2).
5. Бланковое задание на внимание (см. Приложение).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 11

Необходимые материалы: бланки для игры «Путешествие божьей коровки»; пластмассовые тарелочки по числу участников и дополнительно еще 2-3; наборы из бусинок двух-трех цветов.

1. Игра «Путешествие божьей коровки» (№ 1.3.3).
2. Игра «Найди ошибку» (№ 1.3.5).
3. Игра «Можно по сигналу» (№ 1.3.4).
4. Игра «Золушка» (№ 1.3.7).
5. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 12

Необходимые материалы: мешочки-подушечки с различными наполнителями (по количеству участников (6-7) и дополнительно еще по два мешочка каждого вида); мешочки с зауженной горловиной для всех детей, наборы мелких предметов для опознавания на ощупь; мягкое покрытие.

1. Игра «Необычные мешочки» (№ 1.4.1).
2. Игра «Найди такие же» (№ 1.4.2).
3. Игра «Волшебный мешочек» (№ 1.4.4).
4. Игра «Иванушка» (№ 1.4.6).
5. Игра «Строим башню из рук» (№ 1.2.15).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 13

Необходимые материалы: магнитофон, аудиокассета с бодрой веселой музыкой; одеяло/плед или кусок ткани; наборы различных на ощупь материалов по количеству участников.

1. Игра «Путешествие» (№ 1.5.1).
2. Игра «У костра» (№ 1.5.2).
3. Игра «У кого руки теплее» (№ 1.5.3).



4. Игра «Похлопаем, потопаем» (№ 1.5.4).
5. Игра «Домик» (№ 1.2.3).
6. Игра «Найди такие же - 2» (№ 1.4.3).
7. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 14

Необходимые материалы: мягкое покрытие; магнитофон и аудиокассета с детской музыкой, мягкий мяч.

1. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
2. Игра «Пожалуйста» (№ 1.3.4).
3. Игра «Бабушкины помощники» (№ 1.5.5).
4. Игра «Поймай мяч» (№ 1.2.11).
5. Игра «Сколько рук осталось?» (№ 1.4.5).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 15

Необходимые материалы: бланки с заданием на внимание; карандаши; кусочки ваты; детские столы и стулья.

1. Игра «Повтори ритм» (№ 1.3.1).
2. Игра «Быстро!» (№ 1.3.4).
3. Бланковое задание на внимание (см. Приложение).
4. Игра «Кто как дышит» (№ 1.6.1).
5. Игра «Пушинка» (№ 1.6.4).
6. Игра «Воздушный футбол» (№ 1.6.5).
7. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 16

Необходимые материалы: мягкое покрытие; магнитофон, аудиокассета со звуками моря; платок из легкой ткани; массажные мячики.

1. Игра «Назови друга» (№ 1.1.4).
2. Игра ««Да» и «нет» не говорите, черное и белое не берите» (№ 1.3.6).
3. Игра «Капитан» (№ 1.6.2).
4. Игра «Раздуваем паруса» (№ 1.6.3).
5. Игра «Ежики (морские)» (№ 1.5.9).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 17

Необходимые материалы: магнитофон; аудиокассеты: со звуками моря, с ритмичной и с протяжной музыкой; листы бумаги для акварели, краски, кисти.

1. Игра «Повтори ритм» (№ 1.3.1).
2. Игра «Мы силачи» (№ 1.5.8).
3. Игра «Капитан» (№ 1.6.2).
4. Игра «Ныряльщики» (№ 1.6.7).
5. Игра «Крабы и медузы» (№ 1.5.10).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 18

Необходимые материалы: детские стулья и столы; магнитофон, аудиокассета с приятной музыкой; кубики/кегли; бланки с заданиями на внимание, карандаши.

1. Игра «Дождь» (№ 1.2.17).
2. Игра «Цветы и солнце» (№ 1.7.1).
3. Игра «Кто дольше прогудит» (№ 1.6.6).
4. Игра «Золото пирата» (№ 1.2.12).
5. Игра «Сердитые человечки» (№ 1.5.7).

Занятие 19

Необходимые материалы: мягкое покрытие, стулья и столы, магнитофон и аудиокассеты с веселой, бодрой и спокойной музыкой; мягкий мяч, бланки с заданием на внимание, карандаши.

1. Игра «Компот» (№ 1.5.6).
2. Бланковое задание на внимание (см. Приложение).
3. Игра «Поймай мяч» (№ 1.2.11).
4. Игра «Воздушный шар» (№ 1.7.2).
5. Игра «Иванушка» (№ 1.4.6).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

Занятие 20

Необходимые материалы: столы и стулья; колокольчик, бланки с заданием на внимание, карандаши, магнитофон и аудиокассеты с ритмичной и спокойной музыкой, индивидуальные коврики или мягкое покрытие.

1. Игра «Колокольчик звенит» (№ 1.3.2).
2. Бланковое задание на внимание (см. Приложение).
3. Игра «Запрещенное движение» (№ 1.2.20).
4. Игра «Мыши и сова» (№ 1.2.5).
5. Игра «Черепашки» (№ 1.7.3).
6. Игра «До свидания» (№ 1.1.9).

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Оцените качества, эмоциональное состояние и поведение своего ребенка по десятибалльной шкале.

Ф.И. ребенка

Дата заполнения

1. Желание общаться со сверстниками

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Умение познакомиться, завязать отношения

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Умение играть вместе с другими детьми

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Умение поддерживать относительно длительные дружеские отношения

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Умение рассказать о себе и событиях своей жизни

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Умение выступать, что-то делать публично

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Продуктивная активность ребенка, инициативность в общении, играх, деятельности

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Агрессивность ребенка в контактах со сверстниками

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Обидчивость ребенка в контактах со сверстниками

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Тревожность ребенка

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Проявление сочувствия, помощи, поддержки другим

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Умение соблюдать правила, нормы, организовывать себя

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. Умение справляться с ситуациями неудачи, проявлять настойчивость

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ПРИЛОЖЕНИЕ II

КАТАЛОГ ИГР К I ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

1. Игры и процедуры для знакомства, запоминания имен, установления первых контактов.
2. Игры для тренировки произвольной регуляции двигательной активности и поведения.
3. Игры, развивающие свойства внимания.
4. Игры, стимулирующие развитие способности концентрироваться на процессе осязания и тактильных ощущениях
5. Игры и упражнения, стимулирующие развитие произвольной регуляции мышечного напряжения и расслабления, ощущения тепла, покалывания.
6. Игры для знакомства с различными типами дыхания.
7. Игры, симулирующие развитие произвольной регуляции дыхания.
8. Релаксационные упражнения.

1. Игры и процедуры для знакомства, запоминания имен, установления первых контактов

1. 1. «Меня зовут...»

Дети сидят в кругу на ковре, катают друг другу мяч, каждый раз говоря фразу: «Меня зовут ..., а тебя?».

1. 2. «Здравствуй!»

Катание мяча друг другу сопровождается каждый раз фразой, включающей обращение по имени: «Здравствуй, ...».

1. 3. «Кричим имена»

Дети встают в круг, берутся за руки. Каждый по очереди называет свое имя, затем все хором 3 раза громко повторяют его.

1. 4 «Назови друга»

Дети сидят на ковре в кругу. На счет три ведущего они начинают ритмично хлопать себя по коленям. Ведущий называет имя кого-то из присутствующих. Все дружно и ритмично повторяют прозвучавшее имя, не забывая хлопать по коленям. Это продолжается до тех пор, пока хозяин имени не назовет кого-то другого из присутствующих. Игра повторяется вновь.

1. 5. «Это про меня»

Дети стоят вокруг ведущего. Он задает им вопросы, помогающие лучше узнать друг друга (например: «у кого есть собака?», «кто ходит в детский сад?», «кто ел сегодня конфеты?», «кто любит рисовать?»). Каждый ребенок, если «вопрос про него», может ответить утвердительно — сделать шаг вперед и сказать: «Это про меня». Через каждые 2-3 (4) вопроса можно просить кого-то из детей рассказать, что он узнал о присутствующих.

1. 6. «Найди пару»

Ведущий раздает детям половинки картинок (пазлы из двух частей) и предлагает «сделать картинки целыми». По сигналу ведущего каждый участник ищет партнера со второй половинкой своей картинки.

1. 7. «Почта»

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий объясняет, что с помощью пожатия рук по кругу могут «передаваться письма». Для примера он отправляет письмо сам себе — пожимает руку ребенка, стоящего справа. Сигнал последовательно передается детьми по кругу и возвращается ведущему пожатием от ребенка слева. Ведущий говорит: «Я получил письмо». Следующее письмо он отправляет кому-то из ребят, называя его по имени. Получивший письмо может отправить свое письмо любому из присутствующих, кого назовет.

1. 8. «Наш дом»

Ведущий показывает детям рисунок дома на большом листе (два склеенных листа ватмана). В доме нарисованы окна (достаточно большие) по количеству детей в группе. Ведущий просит детей представить, что все они сегодня приехали в этот дом, и будут жить в нем вместе целый учебный год. Он предлагает каждому выбрать для себя место в доме и сделать так, чтобы там было уютно и хорошо. Дети берут мелки, фломастеры, карандаши или краски и рисуют. Затем каждый рассказывает, что он нарисовал.

1. 9. «До свидания»

Дети встают в круг и соединяют свои правые руки в центре, кладя их друг на друга ладонками вниз. На счет три они ритмично покачивают руки и произносят хором по слогам: «До сви-да-ни-я!».

2. Игры для тренировки произвольной регуляции двигательной активности и поведения

2. 1. «Волшебный колокольчик»

Ведущий объясняет детям, что у него в руках «волшебный» колокольчик. Этот колокольчик собирает детей. Затем дети свободно двигаются под музыку. Через некоторое время музыка выключается и звенит колокольчик. Участники собираются вокруг ведущего. Он хвалит детей за то, что они умеют собираться.

2. 2. «Ветер дует на...»

Дети свободно двигаются по залу. Ведущий говорит фразу: «Ветер дует на...» и каждый раз называет какой-нибудь признак (например: «ветер дует на тех, кто в брюках» или «ветер дует на тех, кто любит смотреть мультфильмы»). Дети, обладающие этим признаком, подбегают к ведущему.

2. 3. «Домик»

В центре зала расстилается небольшое покрытие — «домик». Дети под музыку свободно двигаются по залу — «гуляют». Через некоторое время музыка замолкает, ведущий говорит: «Пошел дождь». По



этой команде все участники должны «спрятаться в домике» (встать на покрытие). Затем снова «выходит солнышко», и игра повторяется, но покрытие каждый раз сворачивается, и «домик» уменьшается по площади.

2. 4. «Замри — отомри»

Дети свободно двигаются. По команде ведущего «замри» они должны остановиться и замереть. По команде «отомри» они продолжают движение.

2. 5. «Мыши и сова»

Выбирается «сова» (по желанию детей и по очереди). Остальные участники — «мыши». По команде «день» «мыши» свободно двигаются, а «сова» «спит в дупле», по команде «ночь» «сова» «вылетает на охоту», а «мыши» останавливаются и замирают. «Сова» забирает к себе в гнездо тех «мышей», движение которых она замечает.

2. 6. «Быстро — медленно» или «ветерок, ветер, ураган»

Дети свободно двигаются, по команде меняя темп движения.

2. 7. «Закрутились карусели...»

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий читает стихотворение:

«Закрутились карусели, завертелись и запели:

«Все быстрее лети вперед,

А теперь наоборот —

Замедляй качели ход».

Слова ведущего сопровождаются движениями детей по кругу в соответствующем темпе.

2. 8. Игры с колокольчиками:

«Громко — тихо»

К одежде детей прикрепляют колокольчики на прищепках (лучше два и более). Ведущий просит детей подвигаться и послушать, как звенят колокольчики. Затем дети двигаются и останавливаются в соответствии с командами ведущего: «громко-тихо».

«Гномы и великан»

Выбирается «великан», остальные участники становятся «гномами». «Гномам» к одежде прикрепляются колокольчики на прищепках. «Великан» охраняет «сокровища» (роль «сокровищ» могут играть кубики или кегли). «Гномы» пробираются в «пещеру великана», когда он «спит» (сидит на стуле с закрытыми глазами). Они забирают «сокровища» и уносят к себе в «дом». При этом «гномы» должны двигаться очень осторожно: «великан» может проснуться, если он услышит звон колокольчиков, и «сокровища» придется вернуть обратно.

«Жмурки с колокольчиками в кругу»

Водящему завязывают глаза. Остальным детям на одежду прикрепляют колокольчики. Они должны двигаться вокруг водящего очень осторожно. Водящий ловит того, чей колокольчик он услышит.

2. 9. «Носим кубики на голове»

Детям предлагается поместить легкий кубик на голову и удержать там как можно дольше. Они могут выполнить это стоя, а затем подвигаться, нося кубики на голове.

2. 10. «Волшебный танец»

Дети встают, свободно распределяясь по залу. Ведущий говорит, что сейчас они будут танцевать под музыку очень необычный танец: по его команде каждый раз будет танцевать (ритмично двигаться) только одна часть тела, которую он назовет. Затем звучит ритмичная музыка. Ведущий последовательно командует (и показывает): «Танцуют пальцы рук, танцуют кисти рук, танцуют плечи, танцуют руки, танцуют пальцы ног, танцуют колени, танцуют бедра, танцуют ноги, танцуют глаза, танцуют брови, танцуют губы, танцует нос, танцует все лицо, танцует голов, танцует живот, танцует спина». Дети танцуют.

2. 11. «Поймай мяч»

Дети двигаются под музыку. У водящего мягкий мяч. Каждый раз, когда музыка замолкает, все останавливаются и смотрят на водящего, который может бросить мяч любому участнику. Поймавший мяч становится водящим, а тот, кто упустит мяч, пропускает один кон в игре.

2. 12. «Золото пирата»

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне зала. У противоположной стены размещаются «золото пирата» (кубики или кегли по числу участников или больше) и сам «пират», который его охраняет. «Пират» стоит спиной к участникам и золоту, но может повернуться и посмотреть после того, как сам себе громко командует: «Раз, два, три — посмотри». Дети перемещаются по залу, берут «золото» и уносят его к себе в дом, пока пират стоит к ним спиной. Когда пират поворачивается, участники должны остановиться и замереть. Если пират заметит движение какого-то участника, последний должен будет вернуться на исходную позицию.

2. 13. «Небо, земля, вода»

Дети выбирают, кем они хотят быть: «птицами», «зверьями» или «рыбами». Таким образом все участники делятся на три группы. У каждой группы свой «домик», из которого животные могут выходить и свободно двигаться («летать», «бегать» или «плавать») только тогда, когда ведущий назовет среду их обитания.

2. 14. «Карусель»

Дети сидят в кругу на стульях, один стул свободный. Ведущий предлагает им «покататься на карусели». Участник, рядом с которым по часовой стрелке находится пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я еду!». Затем следующий по кругу ребенок также пересаживается на пустое место по часовой стрелке, сопровождая это фразой: «А я тоже!». Третий ребенок в свою очередь проделывает то же самое и говорит: «А я — быстро!». Четвертый участник, пересаживаясь на



освободившийся стул, произносит фразу, называя имя любого из играющих детей: «А я с Петей!». Тот, чье имя прозвучало, должен быстро занять освободившееся место. Игра начинается вновь.

2. 15. «Строим башню»

«Башня из кубиков»

Участники игры встают в круг. Всем раздается по 2-3 кубика. По команде ведущего дети строят башню, по очереди последовательно выставляя кубики один на другой (важно строгое соблюдение очередности). Участники стараются построить как можно более высокую башню.

«Башня из рук»

Дети стоят в кругу. Ведущий выставляет вперед правую руку, четыре пальца которой согнуты в кулак, а большой палец поднят вверх. Следующий по кругу ребенок берется своей правой рукой за большой палец ведущего, а свой большой палец поднимает вверх и т.д. Затем присоединяются левые руки, после чего можно сделать башню движущейся: первая рука снизу переносится наверх, затем это повторяется последовательно всеми участниками.

2. 16. «Собираем картинку»

Части большой разрезной картинке поровну раздаются участникам. Дети последовательно по очереди выкладывают свои части, если их можно присоединить к тому, что уже собрано, или пропускают ход (важно соблюдение очередности).

2. 17. «Дождь»

Дети садятся в круг на стулья. Ведущий говорит: «Пошел дождь». Он обходит детей по внешнему кругу и последовательно прикасается рукой к голове каждого ребенка. По этому сигналу каждый участник игры начинает хлопать в ладоши. Перед тем, как начать обход второй раз, ведущий произносит: «Пошел град». Затем он повторяет свои действия.

Теперь дети последовательно, по сигналу, начинают топтать. Обойдя детей, ведущий сообщает: «Град заканчивается». Он вновь последовательно дотрагивается до головы каждого участника. Дети по сигналу прекращают топтать. Наконец, ведущий говорит: «Дождь заканчивается» и прodelывает аналогичную процедуру. Дети по сигналу ведущего прекращают хлопать.

2. 18. «Сюрприз»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает им развернуть «сюрприз» — любую вещь маленького размера, завернутую в большое количество бумаги. (Важно при подготовке предварительно закрепить каждый слой бумаги будущего «сюрприза».) Участники могут разворачивать «сюрприз» последовательно по очереди и лишь под музыку. Как только музыка замолкает, игрок, разворачивающий «сюрприз», должен передать его следующему по кругу участнику.

2. 19. «Возьми любую игрушку, кроме...»

Дети встают вокруг стола, заполненного игрушками. Ведущий просит их представить, что они пришли в магазин и любуются витриной. Под музыку дети двигаются вокруг стола — «витрины». Ведущий командует: «Возьми любую игрушку, кроме...». Каждый берет любую игрушку, кроме той, которая была названа ведущим.

2. 20. «Запрещенное движение»

Ведущий предлагает детям повторять за ним движения под музыку. Нельзя повторять лишь «запрещенное движение». Когда дети освоят игру, можно ввести фанты.

2. 21. «Запретный цвет»

Каждому ребенку ведущий надевает «кулон с запретным цветом» — полоску цветной бумаги на веревочке (цвета у всех разные). Затем детям предлагается нарисовать то, что им хочется. Нельзя использовать при этом только «запретный цвет». После завершения рисунков ведущий вместе с детьми проверяет выполнение задания и беседует.

3. Игры, развивающие свойства внимания

Замечание: игры для предыдущей темы способствуют также и развитию свойств внимания.

3. 1. «Повтори ритм»

Дети сидят в кругу. Ведущий просит одного из детей внимательно послушать ритм, а затем повторить (отхлопать его). Процедура повторяется со всеми участниками по очереди.

3. 2. «Колокольчик звенит»

Ведущий просит детей внимательно послушать «песенку колокольчика» и хлопнуть в ладоши сразу, как только колокольчик замолчит. Важно, чтобы дети дослушали звук до конца.

3. 3. «Путешествие божьей коровки»

Каждому из участников выдается квадрат из картона, расчерченный на 9 равных клеток, и красный кружок из картона — «божья коровка». Дети по очереди вслух командуют «божьей коровкой», перемещая ее все вместе, но каждый по своему полю (например: «2 клетки вверх», «1 клетка влево»). Условия: «божья коровка» не может двигаться по диагонали, она не должна выходить за пределы поля.

3. 4. Игры, построенные на расхождении вербальных и невербальных сигналов:

«Пол — потолок»

Ведущий просит детей показать пальцем, где находится «пол» и «потолок». Затем он предлагает показывать вместе, но предупреждает, что может специально путать детей.

«Где твой нос?»

Дети стоят вокруг ведущего. Он называет и показывает, где находятся различные части тела, и просит детей также показать их. Периодически ведущий намеренно путает детей.



«Верх — низ; право — лево»

Аналогично.

3.5. Игры, в которых используются специальные сигналы к выполнению определенных игровых действий

«Пожалуйста!»

Детям предлагается выполнять лишь те команды ведущего, которые начинаются со слова «пожалуйста». После освоения игры можно вводить «фанты».

«Быстро!»

Детям предлагается выполнять все команды ведущего кроме тех, которые начинаются со слова «быстро».

«Можно по сигналу»

Дети могут выполнять определенное (интересное для них) игровое действие, но только по сигналу ведущего. Примеры сигналов:

- 1) название ведущим среди прочих любого предмета, обладающего заранее оговоренными признаками (съедобное — «хлеб», плавающее — «корабль»);
- 2) тихий или громкий голос ведущего;
- 3) какое-либо заранее оговоренное движение ведущего и т. д.

3.6. Игры, построенные на поиске ошибок

«Найди ошибку»

Ведущий говорит детям, что сейчас он будет называть предметы, обладающие определенными свойствами, например: все живое; все, что горит; все съедобное и т. д. Он просит детей слушать внимательно и в случае ошибки хлопать в ладоши.

«Бывает — не бывает»

Ведущий говорит детям реальные факты, перемежая их «небылицами». Дети должны хлопать в ладоши, если они услышат «небылицу». Например: «ночью на улице стало совсем темно, на небе лишь ярко светило солнце»; «зимой бывает холодно и часто идет снег, можно играть в снежки, загорать на пляже и купаться в реке»; «у моей бабушки на грядках растут картофель, капуста, яблоки и сливы».

3.7. «Да» и «нет» не говорите, черное и белое не берите»

Ведущий беседует с детьми, задавая каждому по очереди различные вопросы. Дети должны отвечать в соответствии с условиями игры. За ошибки можно брать фанты или специальные жетоны, а потом сравнивать, кто был внимательнее.

3.8. «Золушка»

Дети сидят за столом. Каждому ребенку выдается пластмассовая тарелочка с бусинками или мелкими шариками 2–3 цветов. В центр стола ставятся 2–3 емкости большего размера. Ведущий просит детей «помочь Золушке» — положить бусинки каждого цвета в свою тарелку.

4. Игры, стимулирующие развитие способности концентрироваться на процессе осязания и тактильных ощущений

4.1. «Необычные мешочки»

Дети сидят на ковре. Ведущий предлагает им познакомиться с необычными мешочками (подушечки небольшого размера с различными наполнителями (не менее 7-8). Дети по очереди ощупывают мешочки, пытаясь определить, чем они наполнены. Ведущий беседует с детьми, помогая им обозначать словами свои ощущения.

4.2. «Найди такие же - 1»

Каждый участник получает по одному зашитому мешочку с наполнителем (все наполнителями разные). В центр круга ведущий кладет много мешочков с наполнителями. Задача детей: найти по два мешочка с таким же наполнителем, как у того мешочка, который они держат в руках. Затем можно усложнить задачу. Дети ощупывают свои «контрольные» мешочки и описывают их, запоминая тактильные ощущения.

После этого они свободно двигаются под музыку вокруг столика с мешочками. Когда музыка замолкает, участники стараются найти среди других мешочков такой же, как «контрольный». Затем дети проверяют себя, вместе с ведущим сравнивая найденный мешочек со своим «контрольным» мешочком.

4.3. «Найди такие же - 2»

Каждому ребенку предлагается набор различных на ощупь материалов: полосок ткани, бумаги и т.д. Ведущий называет качества материалов, которые можно определить на ощупь, например: «гладкий», «шершавый», «теплый», «холодный», «мягкий», «твердый», «пушистый», «колючий», «скользкий», «угловатый», «приятный», «неприятный». Он просит детей найти такие материалы в своем наборе и показать.

4.4. «Волшебный мешочек»

Каждый участник игры получает мешочек из плотной ткани, зауженный сверху (так, чтобы только проходила рука). В нем лежат различные мелкие предметы (по 4-5 шт.). Ведущий просит детей на ощупь определить, какие предметы лежат в мешке, назвать их, а затем достать предметы из мешка и проверить.

4.5. «Сколько рук осталось?»

Выбирается водящий. Он ложится на коврик на живот. Остальные участники садятся вокруг водящего и кладут ладони ему на спину. Под музыку они могут поглаживать его по спине. В это время ведущий прикасается рукой к головам тех детей, которые оставляют на спине водящего свои руки. Остальные дети должны убрать ладони со спины водящего, как только смолкнет музыка. Водящий говорит «сколько рук осталось?».

4.6. «Иванушка»

Выбирается «Иванушка». Он ложится на коврик на живот. Дети садятся вокруг «Иванушки» и кладут руки ему на спину ладонями вверх. Ведущий держит



в руке маленький округлый предмет — «камушек». Он припевает слова, приведенные ниже (можно вместе с детьми), и одновременно прикасается по очереди «камушком» к подставленным ладоням детей, слегка надавливая на них. Слова ведущего: «Наш Иванушка лежит и на нас не глядит (повторить 2-3 раза), а мы для Иванушки сейчас положим камушек». На последней фразе ведущий оставляет «камушек» в ладони одного из детей.

Все участники убирают руки со спины «Иванушки» и сжимают их в кулак. «Иванушка» садится и пытается угадать, у кого из детей в руке «камушек». Ведущий подчеркивает, что если быть внимательным, когда лежишь на животе, можно почувствовать, у кого остался «камушек». Ребенок с «камушком» становится «Иванушкой», или это происходит по очереди.

5. Игры и упражнения, стимулирующие развитие произвольной регуляции мышечного напряжения и расслабления, ощущения тепла, покалывания

5. 1. «Путешествие»

Под динамичную музыку дети двигаются за ведущим по кругу. Они выполняют команды ведущего, повторяя за ним движения. Слова ведущего: «идем по горячему песку», «скачем по кочкам на болоте», «скользим по льду», «перешагиваем через препятствия», «раздвигаем ветки в густом лесу», «пролезаем в низкий туннель» и «выросли — потянулись».

5. 2. «У костра»

Ведущий сообщает детям, что они оказались на поляне у костра. Он предлагает участникам представить костер в центре круга. Ведущий говорит: «Яркий горячий костер разгорается все сильнее; слышите, как потрескивают дрова, подбросим еще веток в огонь; язычки оранжевого пламени уже высоко; рядом с костром уже трудно стоять — жарко, отойдем немного подальше и погреем руки». Далее ведущий спрашивает детей, удалось ли им почувствовать тепло. Он приглашает ребят усилить эти ощущения, если потереть ладони друг о друга, а затем просит участников раздвинуть ладони, стараясь сохранить ощущение тепла между ними.

5. 3. «У кого руки теплее»

Дети встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает им «почувствовать» руки друзей справа и слева и определить, у кого руки теплее.

5. 4. «Похлопаем, потопаем»

Дети встают в круг. По команде ведущего они сначала хлопают, а потом топают — «кто сильнее и быстрее». Каждый раз после максимального напряжения, ведущий делает глубокий вдох и расслабляет руки (ноги), слегка потряхивая их и одновременно приговаривая: «Устали наши ручки (ножки), пусть немного отдохнут».

5. 5. «Бабушкины помощники»

Дети встают в круг или свободно распределяются по залу. Ведущий предлагает им побыть «бабушкиными помощниками». Он командует, одновременно показывая движения: «рубим дрова» — руки сжаты в замок и с напряжением опускаются от правого плеча вниз; «полощем белье» — руки по очереди с напряжением двигаются из стороны в сторону; «выжимаем белье» — руки с напряжением имитируют выжимание; «вешаем белье» — на вдохе руки вытягиваются вверх.

Ведущий каждый раз акцентирует внимание детей на напряжении мышц: «руки напряглись, мышцы сделались жесткими, твердыми», а после максимального напряжения он каждый раз предлагает отдохнуть, расслабить руки и свободно поболтать, потрясти ими.

5. 6. «Компот»

Дети стоят вокруг ведущего. Он сообщает, что сейчас они все вместе будут «варить компот». Ведущий спрашивает участников, из чего обычно готовят компот, и предлагает каждому выбрать фрукт или ягоду, которую он будет изображать. Затем ведущий говорит, что компот будет из сушеных фруктов и ягод (из сухофруктов). Он спрашивает у детей и показывает сам, как могут выглядеть сушеные фрукты и ягоды: они сморщенные, «сжеженные».

Ведущий предлагает детям изобразить их: сморщить лицо, вжать голову в плечи, прижать к телу руки и ноги, «сжежиться». Ведущий говорит: «А теперь будем варить компот. В центре круга у нас будет «кастрюля». Чей фрукт или ягоду я назову, сразу выходит в центр круга — попадает в «кастрюлю», делает глубокий вдох, потягивается и расправляет, расслабляет свое тело». «Помните», — настраивает детей ведущий, — «что фруктам нравится вариться в компоте: они улыбаются, могут свободно, расслабленно подвигаться в центре круга».

5. 7. «Сердитые человечки»

Дети встают в круг. Ведущий говорит: «Представьте себе, что мы попали во враждебную сказочную страну и нас окружают очень сердитые, задиристые человечки. Представьте, как они выглядят: у них сердитые глаза, сдвинуты брови, сжаты зубы, руки сжаты в кулаки, напряжены спина и ноги (все это ведущий показывает, провоцируя детей)». «Что же происходит» — сообщает ведущий, — «мы стали похожи на этих человечков, а ведь никаких человечков нет, мы сами их придумали. Посмотрите вокруг и улыбнитесь друзьям».

5. 8. «Мы — силачи»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает им поиграть в «силачей». «Силачи» показывают всем, какие они сильные: набирают воздуха и напрягают мышцы рук, сгибая их в локте. Затем они делают выдох и расслабляют руки, опуская их и тряся ими («силачи отдыхают»).

5. 9. «Ежики» — упражнения с массажными мячиками

Каждый участник получает по массажному мячу. Ведущий обращает внимание детей на то, что мячики



особенные — немного колючие, как добрые смешные ежики. Он предлагает детям сесть на ковер и покатать мячи последовательно ладонью правой, а затем левой руки, ощущая при этом приятное покалывание. Движения ладоней вперед-назад сменяются затем круговыми движениями. Можно массажировать отдельно пальцы, а также тыльную сторону ладони. Потом детям предлагается покатать мячики ступнями ног, стоя на одной ноге и держась за стул или перекладину (аналогично массажу рук).

Наконец, участники массируют себе плечи, грудь, живот, бедра и друг другу спину. Ведущий каждый раз отмечает ощущения приятного покалывания. Можно затем попробовать поиграть с детьми в «воображаемых ежиков», т.е. предложить им оставить мячики на ковре и представить, что «ежики» при этом все же остались у них в руках. Дети вспоминают ощущение покалывания.

5. 10. «Крабы и медузы»

Ведущий спрашивает детей, кто из них был на море и кто видел таких обитателей моря как крабы и медузы. Он показывает детям картинки с изображением крабов и медуз, а затем предлагает в них поиграть. Ведущий говорит и показывает: «Представьте, что вы краб. Ваши руки — клешни. Они двигаются впереди вас на уровне груди, движения их, как и в целом самого краба, угловатые, резкие, напряженные, прямолинейные». Участники двигаются как крабы. Затем ведущий показывает движения медуз, сопровождая их словами: «Медузы двигаются мягко, плавно, расслабленно; иногда они просто «висят» в воде и качаются на волнах». Дети двигаются как медузы. «А теперь, — говорит ведущий, — я буду превращать вас то в крабов, то в медуз с помощью волшебной музыки, слушайте меня внимательно». Звучит динамичная музыка с четким ритмом. Ведущий объявляет: «Крабы». Затем включается протяжная, спокойная музыка. Ведущий говорит: «Медузы». После завершения движения детей можно попросить нарисовать обитателей моря. Затем ведущий беседует с детьми и спрашивает: «Кем больше понравилось быть и как двигаться, что запомнилось больше, что хотелось нарисовать и что получилось на рисунке?» При этом ведущий обращает внимание детей на разницу в движениях «крабов» и «медуз», на опыт напряженных и расслабленных движений.

6. Игры для знакомства с различными типами дыхания

Игры, симулирующие развитие произвольной регуляции дыхания

6. 1. «Кто как дышит»

Дети встают в круг. Ведущий спрашивает, знают ли они, как дышат собаки в жаркий летний день, и просит показать это. Он сам демонстрирует и называет «поверхностное дыхание», предлагая попробовать подышать, как собачка всем участникам. Затем ведущий сообщает детям, что постоянно так дышать для

людей вредно, потому что «наш организм при таком дыхании получает мало воздуха».

Ведущий просит детей показать, как они вдыхают приятный аромат цветов, свежий лесной воздух. Он предлагает детям положить руку на грудь, чтобы почувствовать «грудное дыхание». Ведущий обращает внимание детей на то, что так дышать гораздо приятнее.

Ведущий просит детей представить большого толстого медведя. «Медведь так сладко спит в своей берлоге, что его живот вздымается, как гора». Ведущий спрашивает, умеют ли дети дышать, как этот медведь, «животом», т.е. так, чтобы живот поднимался и опускался. Он предлагает всем положить руку на свой живот и подышать.

6. 2. «Капитан»

Дети свободно распределяются по залу или встают в круг. Ведущий включает аудиозапись звуков морского прибоя и предлагает детям отправиться в морское путешествие на большом корабле. Каждый участник при этом становится «капитаном».

Ведущий говорит: «Море волнуется, но капитаны стоят на палубе прямо, ноги у них на ширине плеч, руки свободно лежат вдоль тела, грудь расправлена, широкие плечи. Капитаны смело смотрят перед собой так, что нос у них не задирается вверх и не опущен вниз. Смелые, сильные гордые капитаны смотрят вперед и глубоко вдыхают свежий морской воздух, дышат «полной грудью»».

Ведущий обращает внимание детей, что напрягаться при этом не надо: «капитаны чувствуют себя спокойно и уверенно на своих больших кораблях». Он просит участников положить правую руку себе на низ груди, чтобы почувствовать «диафрагмальное дыхание».

6. 3. «Раздуваем паруса»

Дети встают в круг. Ведущий показывает им небольшой платок из тонкой, легкой ткани. «Это наш парус», — говорит ведущий — «чтобы корабль поплыл, нужен ветер. Сейчас каждый из вас попробует стать ветром».

Ведущий объясняет участникам, что «ветром» быть не просто: нужно сделать глубокий медленный вдох, а потом подуть на «парус» так медленно, чтобы дыхания хватило надолго, тогда «корабль уплывет далеко». Ведущий по очереди подходит к каждому из детей, а они соревнуются, «чей ветер дольше дует». Ведущий хвалит участников.

6. 4. «Пушинка»

Дети встают в шеренгу за черту. Ведущий каждому кладет на ладонь «пушинку» (маленький комочек ваты). По команде ведущего все участники делают глубокий вдох и дуют на свои «пушинки». Они соревнуются, у кого «пушинка» дальше улетит.

6. 5. «Воздушный футбол»

В качестве футбольного поля используется стол.



Копилка мастерства

На одной стороне стола отмечены «ворота», на другой стороне кладется «мяч» — маленький комочек ваты. Дети по очереди становятся «футболистами»: своим дыханием они должны загнать «мяч» в «ворота».

6. 6. «Кто дольше прогудит»

Дети могут сидеть на ковре или стоять, но важно, чтобы спина была прямая, а плечи расправлены (как у «капитанов»). Ведущий предлагает им погудеть: кто дольше сможет это сделать на одном дыхании.

6. 7. «Нырятьщики»

Дети могут свободно распределится по залу. Они имитируют ныряльщиков: по команде ведущего делают глубокий вдох и, задерживая дыхание, приседают — «ныряют»; некоторое время они находятся в этой позе, продолжая задерживать дыхание, а затем полностью выдыхают и встают, вытягивая руки в стороны и приговаривая: «Вот какая рыба!».

7. Релаксационные упражнения

7. 1. «Цветы и солнце»

Дети свободно распределяются по залу. Все они — «цветы». Ведущий говорит слова и вместе с детьми делает движения:

1. «Встает солнышко, цветы распускаются и тянутся к нему»: дети делают вдох, тянут руки вверх, встают на носки, задерживают дыхание.

2. «Солнце заходит, цветы закрываются и отдыхают» — дети делают выдох, встают на полные ступни, опускают руки, кладя их свободно на груди, опускают голову, расслабляя шею.

Упражнение сопровождается приятной медленной музыкой.

7. 2. «Воздушный шар»

Дети встают в круг. Ведущий предлагает им «надуть шар». Он говорит слова и проделывает движения вместе с детьми.

1. «Сначала шар сдутый, он просто висит»: дети сгибаются, наклоняясь вперед, расслабляют мышцы рук, спины, шеи (важно проверить, все ли участники расслабили шею)

2. «Затем шар начинает надуваться и становится все больше и больше»: дети делают глубокий вдох, поднимают корпус, разводят руки в стороны (показывают размеры шара), напрягают все мышцы вплоть до лица, надувают щеки и задерживают дыхание.

3. «Шар спускается»: дети медленно выдыхают, приводя тело в исходное расслабленное положение.

7. 3. «Черепашки»

Дети ложатся на коврики на спину. Они — «черепашки». Ведущий говорит слова и проделывает упражнение вместе с детьми:

1. «Черепашки любят греться, подставляя солнышку свой живот»: дети расслабленно лежат, представляя, как живот становится теплым.

2. «Когда появляются тучи, черепашки забираются в свой домик»: дети делают вдох и сжимаются, подтягивая колени и голову к животу и обхватывая колени руками, они напрягают мышцы и задерживают дыхание.

3. «Солнце выходит вновь»: участники выдыхают и возвращаются в исходное положение.

7. 4. «Деревья в лесу»

Дети встают в круг. Они — «деревья в лесу». Ведущий говорит слова и проделывает движения вместе с детьми. Исходное положение: ноги на ширине плеч — «деревья прочно стоят на земле»; спина прямая, плечи развернуты — «это очень красивые, стройные деревья»; руки подняты вверх — «красивые веточки тянутся к солнцу».

Движение первое: дети двигают пальцами рук — «подул легкий ветерок, и зашевелились листочки на веточках».

Движение второе: участники свободно машут руками из стороны в сторону — «ветер усилился, и закачались ветки деревьев».

Движение третье: дети сгибают корпус, наклоняются, сильно раскачиваются из стороны в сторону — «ветер стал очень сильным, он раскачивает деревья». Движение четвертое: дети делают глубокий вдох и встают в исходное положение — «ветер утих, деревья потянулись вверх к солнышку».

Движение пятое: дети выдыхают и свободно опускают руки, расслабляя их — «зашло солнышко, и деревья погрузились в сон».

7. 5. «Иванушка» (см. описание игры 1. 4. 6.)

7. 6. «Дождь — снег — град»

Дети встают в круг, спиной друг к другу по часовой стрелке. Ведущий предлагает им поиграть «в разную погоду». Он дает команды и проделывает движения вместе с детьми:

1. «Пошел дождь»: каждый поглаживает спину впереди стоящего участника.

2. «Пошел снег»: слегка постукивает по спине пальцами рук.

3. «Пошел град»: постукивает по спине кулачками.

4. «Пошел дождь»: аналогично первому.

5. «Вышло солнце»: поворачивается лицом в круг.

Дети встают спиной друг к другу, против часовой стрелки, и игра повторяется.

Продолжение программы в следующем номере.