

Уважаемые родители!

Предлагаем вам серию игр для домашнего досуга. Эти несложные игры помогут интересно и с пользой провести время, наладить контакт с вашими детьми, стать для них интересными собеседниками

Надоедливая муха

(для детей с 4 лет)

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

Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и села на лобик. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгайте ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигайте губами, надуйте щеки. Уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

Я кубик несу и не уроню

(для детей с 4 лет)

Цель: развитие произвольности и самоконтроля движений.

Ребенок должен перенести кубик или другие предметы от одной стены до другой, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки.

Если ребенок легко справляется с заданием, то кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Тогда ребенок не марширует, а двигается плавно.

Рисование ладонями

(для детей с 4 лет)

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

Взрослый предлагает детям рисовать ладошками картины на спине друг друга. Дети разбиваются по парам. Ребенок, на спине которого рисуют, закрывает глаза.

Взрослый медленно читает текст и демонстрирует движения, как надо рисовать на спине.

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 дети меняются ролями.

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.

Речка - Берег

(для детей с 4 лет)

Цель: развитие концентрации внимания, коррекция импульсивности, стимуляция физической активности

На полу в линию лежит длинная веревка, представляющая морской берег. Дети встают с одной стороны «на берег». Когда ведущий крикнет «Речка!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Берег!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Берег!» дважды, дети, которые перепрыгнули в «Речку», выбывают из игры.

На пляже

(для детей с 4 лет)

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление, чередование напряжения с расслаблением

Дети лежат с закрытыми глазами.

Представьте, что сейчас лето. Светит солнце, и мы с вами находимся на пляже. Своим телом вы ощущаете теплый и мягкий песок. Лежите на нем и загораете...

Налетела туча, закрыла солнце, стало прохладно. Чтобы согреться, сожмите в маленький комочек, обхватите колени руками, прижмите голову к коленям...

Солнце вышло из-за тучи, опять стало тепло, ложитесь на спину, отдыхайте.

Напряжение и расслабление необходимо чередовать несколько раз. Упражнение следует заканчивать на расслаблении.

Снеговик

(для детей с 4 лет)

Цель: снятие мышечного напряжения чередованием напряжения и расслабления

- Наступила зима. Выпал снег. Ребята слепили снеговика (дети стоят, широко расставив ноги).

Ночью был сильный мороз, и снег стал крепким, как лед (напрягают мышцы ног, рук и шеи).

Утром выглянуло солнышко, стало тепло, снеговик начал таять. Подтаяла голова (расслабляют мышцы шеи), затем плечи, руки (расслабляют мышцы рук), ноги (расслабляют мышцы ног).

Растаял снеговик и превратился в лужицу (ложатся на ковер).

Следите за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

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. Вы - стойкие оловянные солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг происходит, кто, чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Вы настоящие «стойкие солдатики», и самое главное - вы смогли справиться со своим поведением.

Время нахождения в статичной позе постепенно увеличивается.

Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи

(для детей с 5 лет)

Цель: снятие речевых зажимов, сплочение группы

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

Запрещенное движение

Цель: развитие произвольности и внимания.

Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая запрещенное. Кто повторил, становится ведущим, прибавляя еще одно, свое запрещенное движение. Игра продолжается дальше. Запрещенных движений может быть около 7.

Запретное число

Цель: развитие внимания, формирование произвольности

Правила игры: Я выбираю запретное число (например, 2); после этого произношу вслух ряд чисел. Каждый раз, когда звучит запретное число, надо хлопнуть в ладоши и улыбнуться (или нахмуриться).

Вариант. Дети по очереди считают по порядку от 1 до 10 (20). Кому выпадает называть запретное число, он хлопает в ладоши, не произнося его вслух.

Невидящий - неслышащий

Цель: развитие внимания и произвольности, коррекция импульсивности

Ведущий дает команду: «Невидящий» - дети выполняют движения только по словесному сигналу. Когда говорит: «Неслышащий» - дети выполняют задание только по показу.

Схвати предмет

(для детей с 5 лет)

Цель: коррекция импульсивности, баланс механизмов возбуждения и торможения.

Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое кладут ведущие руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется, например, число 5, нужно схватить предмет.

Расскажем и покажем

(для детей с 5 лет)

Цель: развитие слухового внимания, самоконтроля координации движений.

Дети выполняют движения под рифмовку.

Руку правую – на плечо

Руку левую – на бочок

Руки в стороны, руки вниз

И направо повернись

Руку левую – на плечо

Руку правую – на бочок

*Руки верх, руки вниз
И налево повернись*

Упражнение повторяется несколько раз

Повторение ритма
(для детей с 6 лет)

Цель: *развитие произвольного внимания и контроля двигательной активности.*

Взрослый отстукивает (прохлопывает) любой ритмический рисунок, ребенок должен его повторить.

Ребенок может слушать ритм с закрытыми глазами.

Затем водящим становится ребенок. В конце игры детям задают вопрос: «Что было легче: задавать ритм или повторять?»

Прошепчи ответ
(для детей с 5 лет)

Цель: *развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности*

Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ).

Когда поднятых пальце много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ.

Вопросы:

Какое сейчас время года?

Как называется наш город?

Как называется детеныш коровы?

Сколько лап у собаки?

Какие дни в недели выходные? И.т.д.