**Игры для коррекции двигательной расторможенности.**

|  |
| --- |
| **Игра «Танцующие ручки»**  *Цель - снятие возбуждения, релаксация, обучение методу регуляции негативных эмоций.*  http://centr-razvitia.ucoz.ru/_pu/0/53821616.jpgНа полу разложите кусок бумажных обоев. Ребёнок должен лечь на спину на лист бумаги, чтобы руки (кисти до локтя) размещались на бумаге. в руках- по мелку разного цвета. Взрослый говорит: « закрой глаза. Когда начнётся музыка, можешь обеими руками, не раскрывая глаза, рисовать по бумаге. Когда музыка закончится, можешь проверить, что получилось.» (старшим детям, от 6 лет и старше можно усложнить задание – попросить двигать руками в такт музыке).  Включается музыкальное произведение бурного характера продолжительностью 2-3 минуты. Когда музыка заканчивается, рисование прекращается.  **Игра «Поймай зайчика»**  *Цель – снятие напряжения, излишней двигательной активности, обучение смене видов деятельности- активная/пассивная..* Взрослый показывает солнечный зайчик на стене, обращает внимание, как зайчик прыгает, замирает, а потом убегает (это выполныет взрослый, используя зеркало). Прыг-прыг, зайчик. Прыгай как мячик! Затем взрослый пускает зайчик на пол и стены, мебель в пределах досягаемости ребенка, ребенок ловит его. В конце игры взрослый прячет зайчика, поясняя, что он устал и хочет поспать, поэтому тебе тоже пора отдохнуть, поспать понарошку. Тут следует упражнение на релаксацию на 1-1,5 минуты. Потом взрослый опять начинает пускать зайчика: «ой, смотрите, зайчик проснулся и опять хочет с тобой поиграть!» продолжение игры.  **Игра «Злость, уходи!»**  *Цель – снижение агрессивности и эмоционального напряжения. Группа и индивидуально.* Ребенок ложится на ковёр. Рядом с ним подушка. Закрыв глаза, он начинает со всей силы колотить ногами по полу, а руками – по подушкам и громко кричать «злость, злость, уходи!» Через три минуты по сигналу ложится в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, включается релаксационная музыка.    **Игра «Стань крошечным»** *Цель - снижение импульсивности, обучение действиям по плану.* Ребенок встает на колени. «Ты должен стать такими маленькими, чтобы уместиться в ящике шкафа. Сначала положи голову на колени. Затем прижми колени к груди как можно сильнее. Плотно прижми руки к телу….  **Игра «Пшеничное зерно»**  *Цель - снятие двигательного возбуждения.*  Ребенок ложатся на пол в позу зародыша.  Взрослый начинает рассказывать о том. Как в землю упало пшеничное зёрнышко, оно начало согреваться солнышком, постепенно начинает прорастать, укореняться в земле, пускать листики… Ребенок в процессе рассказа медленно разжимает пальцы, вытягивает ноги, тянет ступни, руки.    **Игра для снятия мышечного напряжения, агрессии.**  *Цель - успокоение в моменты выброса отрицательной энергии.*  Если ребёнок слышит вас и готов сделать то, о чём вы просите, вручите два листа бумаги — ребёнку, два — себе. Возьмите один лист в правую руку, другой — в левую. А теперь надо скомкать их (причём именно той рукой, в которой лист держите), чтобы вышло два бумажных шарика. (Не сравнивайте результаты, обычно дети и так стараются обставить взрослого). Потом надо расправить (разгладить, вернуть в первоначальное состояние) эти же листочки. Мелкие движения пальцев заставляют сосредоточиваться на них и, соответственно, отвлекают и успокаивают.  **Упражнение - антистресс.**  *Цель - успокоение в моменты выброса отрицательной энергии.*  Обнимаете крепко ребёнка, прижав его спиной к себе спиной, фиксируете руки крест-накрест на предплечьях. Говорите тихо, низким голосом, напевно:  Тик-так, тик-тик,  ходят ходики у нас,  тик-так, тик-так,  наступает тихий час.  Тик-так, тик-тик, смотрит белая луна,  Тик-так, тик-так, как приходит тишина…  *При этом раскачиваете тело ребёнка слева направо, крепко удерживая, чтобы он не вырвался.*  А потом раздастся – БОМ! (*наклоняете ребёнка вперёд или чуть встряхиваете).*  И проснётся старый дом. |

**Комплекс «Кенгуру».**

*Комплекс направлен на снятие напряжения и успокоение.*

1. Отловите ребёнка. Скажите, что будете играть с ним в кенгуру. Вы –мама кенгуру, а он ваш ребёнок, поэтому прижмите его спиной к своему животу и начните прыгать. Кенгуру и кенгурёнку надо допрыгать да гор (дивана), потом – до высоких пальм (до шкафа) и т.д. Обнимая ребёнка, следите, чтобы ваши прыжки были абсолютно синхронными. При этом замедляйте частоту прыжков.
2. Кенгуру и кенгурёнок прячутся в норке. Наступила ночь. Кенгуренок закрывает глаза слушает, как воет ветер. Надо дуть, как ветер, и ловить ветер ладонью, а потом направлять «ветер» в разные стороны.  При этом упражнение строится по принципу вдох-выдох. На выдохе ребёнок еле слышно пропевает-продувает звуки: у, а, о, з, с, ш
3. Ветер надул в ушки, и кенгурёнок растирает свои уши.
4. А теперь надо затаиться, потому что где-то рядом ходит опасная дикая собака Динго. И кенгурёнок должен лечь на бочок и притвориться мёртвым. При этом надо вообще не шевелиться. Руки и ноги ребёнку надо расслабить, потому что «собака динго» будет щупать и дёргать кенгурёнка, проверяя, не притворяется ли тот.  Родитель трогает и дёргает ребёнка за руки и ноги.
5. Собака Динго ушла, а кенгуру просыпаются. Причёсываются лапкой, умываются лапками (нужно медленно растереть тело).

**Комплекс упражнений «макаронины».**

*Цель – снятие напряжения, уменьшение возбуждения.*

1. Ребёнок - макаронина. Длинная и твёрдая. Ребёнок ложится на пол, вытягивается, а взрослый перекладывает «макаронину», перекатывает по полу.
2. Макаронину кидают в воду, которая кипит, поэтому макаронина постепенно размягчается и бурлит в воде. (ребёнок катается по полу).
3. Огонь прикручивают (ребёнок постепенно катается менее интенсивно), а потом выключают (остановка движений.).
4. Макаронина мягкая. Лежит кастрюле, теперь сливают воду. Макаронину-ребёнка поднимают  за талию в воздух, ребёнок должен безвольно свисать. Ребёнка потряхивают – стряхивают воду. Потом кладут на тарелку.
5. Взяли вилку и начали накручивать макаронину на вилку (крутите ребёнка вокруг оси на полу) Теперь  макароны поливают кетчупом (накрывают платком) и едят (тыкают пальцем в бока и спину – будто вилкой).

**Комплекс упражнений «Черепашка».**

*Цель - регуляция двигательной активности.*

1. Все превратились в черепашек. Черепашки медленно идут по кругу. Медленно-медленно.
2. Вот мимо проехал грузовик – черепашка прячет голову и лапки. Т.е. ребёнок  прячет руки и ноги под телом, а шею втягивает. Грузовик проехал, черепашка начинает распрямляться. Тянет одну лапку в сторону, другую… все лапки, и теперь опять идёт.
3. Пролетает самолёт…
4. Проходят люди… пробегает собака.
5. Всё. Черепашка дошла до полянки, где много цветов и солнца. Поэтому черепашка ложится на живот и расслабляется- загорает. Надо закрыть глаза и представить, что солнечный лучик коснулся лапки, другой, щёчки, ножки… (в это время взрослый дотрагивается пером или кисточкой до разных участков тела ребёнка).

**Упражнение-разрядка «Ёжики»**

*Цель - выброс энергии.*

1. Ёжик бежит на четвереньках как можно быстрее.
2. При этом хорошо, если есть препятствия -  столы, стулья, игрушки. И тут ёжик видит лисицу – надо прятаться.
3. Ёжик втягивают руки ноги, стараясь свернуться клубочком.
4. Ёжик-хитрюга решил укатиться от лисы – ребёнок катается по полу, перекатываясь спиной из стороны в сторону.
5. Игра повторяется, пока ребёнок не устал. Обычно при высоком темпе игры хватает 4-5 заходов по 1 минуте, чтобы ребёнок уже захотел отдохнуть.

**Игра «Свечка».**

Ребенок показывает, что он- свечка (руки конусом над головой). Свечка зажглась (кисти рук дрожат  над головой. Свечка начала таять (ребёнок медленно оседает на пол)

**Игра «Снеговик».**

Ребенок изображает снеговика – разводит напряжённые руки, надувает щёки. Потом снеговика обогревает солнышко и он тает – опускается на пол.

**Игра «Шарик».**

Ребёнок изображает воздушный шар, который надувается от движений взрослого, а потом вдруг от хлопка руками – лопается и начинает беспорядочно бегать по комнате (это шарик сдувается), и в конце опускается на пол.

**Игра «Кораблик», «Дерево»**

Ребенок – кораблик, его качает волна… сильнее… слабее … Или же ребенок– дерево, он тянет руки-веки вверх, на дерево налетает ветер сильнее… слабее… сильнее… ураган… у дерева ломаются ветки (руки падают резко вниз и болтаются вдоль тела»  Если вы находитесь на ковре, потом дерево может вообще сломаться – ребёнок падает на пол.

**Упражнение для расслабления «Муха» и её модификации**.

Ребёнок должен лежать на полу или сидеть, развалившись, на стуле. Предлагаете ему закрыть глаза и представить  лето, тепло, пляж. Можно включить релаксационную музыку. Потом сообщаете, что ребёнку на щёку села муха, но ему лень шевелиться, и надо согнать муху движением щеки. Вот муха села на нос, лоб, губы, подбородок, плечи, руки, животик…

Аналог – солнечный зайчик коснулся лба, ушей, щёк, век….Снежинка упала на....

**Упражнение «Летим»- «Бежим».**

Ребенок бегает по комнате и изображает то тяжёлый полёт – сильные махи руками, нога идёт всей стопой, то лёгкий полёт – быстрые и лёгкие махи руками, ноги бегут на цыпочках.

Итак, изображаются: орёл, мушка, гриф, летучая мышка, комарик, воробушек….

Аналогично- упражнение на ноги. Идёт большой слон, маленькая мышка, большой динозавр, маленький щеночек….

**Упражнения на тренировку мышечного расслабления.**

**Первое упражнение** выполняется в положении сидя, стоя, лежа. На счет до 6 медленно сжать пальцы в кулаки и одновременно согнуть руки в локтевых суставах с постепенным напряжением мышц. «Подними тяжелую сумку» («…ведро с водой»). Затем – сбросить тяжесть (резкое разгибание рук). Произвести потряхивание расслабленными кистями рук, мысленно вызвать представление встряхивания воды с кончиков пальцев.

**Второе упражнение** выполняется в положении стоя. Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. На счет до 8 прямые руки медленно и плавно поднять вверх, ноги опираются на носки, голову отвести слегка назад.Производится потягивание всех мышц тела. «Достань фрукт, висящий над головой».Затем резко расслабиться, тело согнуть в пояснице и резко наклониться вперед вниз. Колени слегка сгибаются. Произвести встряхивание верхней (висящей) половины туловища. «Тряпичная кукла». Особое внимание обратить на расслабление мышц рук (висят как веревочки), шеи (голова болтается на шее как на ниточке), плечики упали.

**Третье упражнение** выполняется сидя или стоя. Спина прямая, руки лежат на коленях (сидя). Голову резко уронить вперед, подбородок каснулся груди. Мышцы шеи, плеч и спины расслаблены. Затем медленно на счет до 8 , плавно отвести голову назад к спине, туловище выгнуть вперед, плечи распрямить и отвести назад. «Достань головой до спины» Напряженная поза фиксируется на 1-2 секунды. После этого голову резко уронить вперед и коснуться подбородком груди. Спина прямая. Руки ладонями вниз. Произвести «катание» головы от плеча к плечу по передней поверхности туловища. «Шарик катится». Особое внимание обращается на расслабление мышц шеи и концентрацию на процессе качения.

*Подготовила воспитатель МДОУ №13 Н.А. Пачкунова*

*г. Рыбинск 2016 г.*