

Упражнения направленные, на развитие произвольных движений и самоконтроля

Упражнение «Флажок».

Цель: Преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры. Звучит музыка (лучше маршевая), и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать.

Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

Возможен вариант с хлопками без музыки.

Упражнение «Запретный номер».

Цель: Развитие самоконтроля, самодисциплины, а также укрепление навыков счета.

Процедура игры. Выбирается определенная цифра, например 4. Дети встают в круг и по часовой стрелке считают по очереди: 1,2,3,... Когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру, а хлопает в ладоши 4 раза.

В качестве «запретных» выбираются цифры: 4, 7, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 25 (в случае, если дети считают до 25).

Упражнение «Стой!».

Цель: Развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры. Звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети - двигаются (маршируют), затем, через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Упражнение «Волшебное слово».

Цель: Развитие произвольности, самоконтроля и внимания.

Процедура игры.

Вариант I. Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если этого ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

Замечание: «Волшебное слово» ведущий произносит в случайном порядке, через 1-5 движений.

Вариант II. Процедура игры такая же, как в первом варианте, но тот, кто ошибся, должен выйти на середину и исполнить какой-нибудь «номер» (спеть песенку, прочитать стишок, придумать новую игру и др.).

Замечание: Если тот или иной ребенок отказывается от игровых заданий, не заставляйте, продолжайте игру дальше. Постепенно дети станут свободнее и увереннее в себе и будут отказываться все реже и реже.

Упражнение «Запрещенное движение».

Цель: Развитие произвольности.

Процедура игры. Звучит веселая ритмичная музыка (например, И. Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом, в центре - ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) - запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

Упражнение «Игра в мяч».

Цель: Развитие самоконтроля.

Процедура игры. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватается мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

Замечание: Следите, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участвовать все ребята.