***Памятка родителям***

***«Игры для снятия напряжения,***

 ***развития самоконтроля, внимания***

***у младших школьников»***

***подготовила: старшая вожатая***

***МОУ «СОШ р. п. Озинки» Уланова Т.А.***

**Мини-игры:**

**''Песок''**. Предложить детям набрать в руки воображаемый песок /на вдохе/, сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок (задерживаем дыхание), посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох).
**''Солнышко и тучка''.** Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задерживаем дыхание). Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, разморило на солнце (выдох).
**''Медвежата''**. Медвежата лежат в берлоге. Подул холодный ветер, пробрался в берлогу. Медвежата замёрзли (сжимаемся в клубочек), греются. Стало жарко, медвежата развернулись и зарычали от удовольствия.
**''Муравей''**. На пальцы ног залез муравей и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задерживаем дыхание). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги, ноги отдыхают.
**''Насос и мяч''.** Игра проводится в парах. Один – ''мяч'', другой – ''насос''. ''Мяч'' стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). ''Насос'' начинает надувать ''мяч'', сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком ''с''. С каждой подачей воздуха ''мяч'' надувается всё больше и больше /ребёнок распрямляется, вдыхает воздух, поднимает голову, затем надувает щёки, руки отводит от туловища/. Мяч надут. Напарник выдёргивает шланг насоса из ''мяча''. Из него с силой выходит воздух (''ш''). Тело возвращается в исходное положение.
**''Любопытная Варвара''.** Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше (вдох). Мышцы шеи напряжены. Вернуться в исходное положение /выдох/. Аналогично в другую сторону. Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

*Любопытная Варвара
Смотрит влево…
Смотрит вправо…
А потом опять вперёд –
Тут немного отдохнёт.*

**''Шарик''.** Положить руку на живот. Надуть живот как будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделать спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох. Мышцы живота расслабились, стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. Выдох свободный, ненапряжённый.

*Вот как шарик надуваем!
 А рукою проверяем (вдох)
Шарик лопнул, выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.*
**Пальчиковый игротренинг**дляразвитие моторики, памяти, внимания, коррекция эмоционального состояния
**''Рожки да ножки''.** ''Рожки'' – средний и безымянный пальцы обеих рук прижаты к ладони, придерживаются большим пальцем, указательный и мизинец – вытянуты. ''Ножки'' – вытянуты средний и безымянный пальцы, указательный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим пальцем. Усложнение. Одна рука – ''рожки'', другая – ''ножки''. Затем руки одновременно меняются ролями.
**''Встречные колечки''**. Правая рука – кончик мизинца встанет на кончик большого пальца - это маленькое колечко. Левая рука – кончик округлённого указательного пальца встанет на кончик большого пальца – это большое колечко. Колечки размыкаются. Новое колечко для правой руки строят кончики безымянного и большого пальцев, для левой – кончики среднего и большого пальцев. Оба движения строятся одновременно. Последняя пальцевая позиция – зеркальное отражение первой.
**''Перекаты''**. Левая рука повёрнута к себе, правая – ладонью от себя, пальцы растопырены, кончик большого пальца правой руки встаёт на мизинец левой руки. Руки слегка поворачиваются, сомкнутые пальцы расходятся, и сразу же безымянный палец левой руки смыкается с указательным пальцем правой и т.д. Затем следует руки развернуть вокруг сомкнутого мизинца правой руки и большого пальца левой. Теперь правая ладонь повёрнута к себе, а левая – от себя. Движения повторяются.
**''Письмо на ладони''**. Дети встают друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Последний участник получает карточку с изображением геометрической фигуры и чертит фигуру пальцем на ладони предпоследнего участника, тот – на ладони следующего, пока знак не дойдёт до первого. Первый участник молча рисует фигуру мелом на доске.
**''Сядьте те…''**. Дети стоят возле столов. Внимательно слушают указания ведущего и выполняют их в соответствии с содержанием.
*Сядьте те, кто сегодня позавтракал;
Сядьте те, у кого есть носовой платок;
Сядьте те, кто сегодня чистил зубы;
Сядьте те, у кого сегодня хорошее настроение*и т.п.
**''Слушай команду''**. Ведущий даёт разные команды: ''встать'', ''сесть'', ''открыть тетрадь'', ''посмотреть направо'', ''поднять руки вверх'' и т.п. Дети должны выполнять только те команды, которые произносятся шепотом. Следить за правильностью выполнения команд. Обратить внимание на тех детей, которые не могут, с первого раза, не переспрашивая, правильно выполнить команды.
**''Запомни своё место''**. Ведущий быстро и чётко называет место в комнате для каждого ребёнка, которое он должен занять по команде ведущего. Например, у одного ребёнка это место – угол, у другого – стул, у третьего – около двери и т.д. Затем все дети собираются в группу около ведущего и ждут команды. По команде: ''Место!'' – они разбегаются по своим местам. Команду ведущего можно заменить какой-либо ритмичной музыкой. Игру можно провести 2-3 раза. Если дети сумели справиться быстро и верно с этой игрой, к ней не следует возвращаться.
**''Слушай хлопки''**. Дети двигаются свободно в группе под спокойную музыку. Когда ведущий хлопнет в ладоши определённое количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 секунд.
 Количество хлопков. Позы детей:
1 – поза ''аиста'' (ребёнок стоит на одной ноге, поджав другую);
2 – поза ''лягушки'' (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами
на полу);
3 – дети возобновляют ходьбу.
Во время ходьбы дети должны свободно двигаться, не мешая друг другу.
Усложнение. Добавить ещё 2 позы, например, зайчики, лошадки и т.п.
**''Ленивые восьмёрки''.** Дети рисуют в воздухе в горизонтальной плоскости ''восьмёрки'' по три раза каждой рукой, а потом повторяют это движение двумя руками.
**''Слушай и исполняй''.** Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в той последовательности, в какой они были названы ведущим.
а) повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть
голову прямо;
б) поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки;
в) повернуться налево, присесть, встать;
г) поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.
В первый раз не следует давать детям все 4 задания, им будет это сложно. Можно дать
2 задания, а в следующий раз добавить остальные.

**Развитие коммуникативных навыков**
**''Добрые слова''.** При первом проведении игры следует обсудить с детьми, что такое, по их мнению, добрые, хорошие слова, а что такое плохие, злые, ''колючие'' слова. Предложить привести примеры. Подвести к выводу о том, что добрые слова создают человеку хорошее настроение, помогают быть уверенными в себе, а злые, ''колючие'' слова провоцируют ссоры, обиды. С людьми, которые употребляют слова – ''колючки'', не хочется дружить, неприятно находиться рядом. Далее на каждом занятии вместе с детьми подбирать добрые, хорошие слова по алфавиту, например, на букву ''А'': аккуратный, ароматный, аппетитный, активный; на букву ''Б'': бережливый, благодарный, благородный, бойкий и т.д.
**''Мяч**''. Дети встают в круг, лицом к центру круга. Берут мяч в руки. По кругу, начиная от того, у кого мяч, передают его, называя четко и громко своё имя – 1 круг. 2 круг – тот, у кого мяч, кидает его соседу справа и называет при этом его имя. Усложнение. Ведущий даёт мяч любому ребёнку, а тот, получив мяч, должен назвать три имени – имя соседа справа, своё имя, имя соседа слева. Затем передать мяч следующему игроку, который также называет три имени и т.д.
**''Тропинка''.** Дети встают друг за другом. Руководитель выбирает водящего в этой игре сам: этот ребёнок должен быть бойким, сообразительным. Участники идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, при этом водящий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры руководитель (ров, лужа, река, камни, кусты и т.п.), а остальные повторяют его движения. По хлопку водящий становится в хвост змейки. Водящим становится второй стоящий в змейке. По окончании игры дети выбирают самого оригинального водящего. Во время выбора оригинального водящего, следует разобрать с детьми изображение тех препятствий, которые вызывали у большинства затруднения.
**''Ласковые имена''**. Дети передают мяч по кругу. Ребёнок, передающий мяч, называет того, кому передаёт его, ласково по имени (Серёженька, Аннушка и т.д.).
**''Пальцы''.**Вначале детей предупреждают, что игра сложная, и что сразу не получится. Потребуется несколько занятий, чтобы её освоить. Игра поможет узнать, как мы умеем работать вместе. Дети становятся в круг. По команде руководителя все выбрасывают пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники выбросили одинаковое количество пальцев. Участникам игры запрещено договариваться, перемигиваться, то есть нельзя пытаться согласовать свои действия каким-либо способом. Для того, чтобы предоставить друг другу оценить обстановку и учесть её в последующих играх, участники после выбрасывания пальцев фиксируют их на какое-то время. В первый раз игру следует провести не более 3 раз, посмотреть на результат. Если у ребят с первых попыток будут получаться неплохие результаты, то следует обязательно сказать детям, что они хорошо уже научились чувствовать друг друга. В противном случае, нужно ребят успокоить и настроить на то, что очень сложно добиться желаемого результата, но они постараются и обязательно его добьются.
**''Передай по кругу''.** Дети – в кругу. Передают друг другу (пантомимикой) горячую картошку, холодную сосульку, которая тает в руках, бабочку, воздушный шарик и т.п. После игры дети выбирают ребёнка, который изображал передаваемый предмет лучше всех.
**''Ручеёк''.** В произвольном порядке разбиться на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки, подняв сомкнутые руки вверх, как бы образуя крышу. Водящий проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д. По сути, игра представляет собой социометрическую процедуру и оказывается эмоционально значимой для каждого участника.
**''Комплименты''.**Дети – в кругу. Передают мяч по кругу со словами: ''Мне нравится в тебе то, что ты…'' Получивший мяч передаёт его другому участнику с теми же словами. Игру может начать психолог, если дети испытывают затруднения.
**''Колечко''.** Выбирают водящего, ему дают ''колечко'' – любой маленький предмет. Участники становятся в ряд, держа перед собой ладони ''лодочкой''. Водящий проходит через весь ряд, вкладывая свои ладони в ладони каждого участника. При этом незаметно оставляет ''колечко'' в ладонях какого-либо участника. Пройдя всех, водящий говорит: ''Колечко, колечко, выйди на крылечко''. Задача обладателя ''колечка'' – выбежать вперёд, задача всех остальных детей – постараться предугадать обладателя ''колечка'' и не выпустить его из ряда.
**''Совместный рисунок''.**Каждый участник по очереди рисует на доске или листе бумаги какую-нибудь линию, имеющую отношение к предыдущим. В результате получается совместный рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать
название рисунку или имя, если это персонаж.

 **Упражнения на развитие внимания:
''Узнай по звуку''.** Дети узнают по звуку различные предметы (карандаш, линейка, книга, монета и т.д.), которые те издают при постукивании или падении.
**''Запретный номер''.** Выбирается цифра, которую нельзя произносить. Дети начинают считать по порядку от 1 до 10. Вместо запретной цифры – хлопок в ладоши. Усложнение. Выбираются 2 цифры, которые нельзя произносить. Если дети успешно справляются с заданием, можно усложнить задание: считать от 1 до 20, нельзя произносить 3 цифры и т.д., кроме этого, можно использовать обратный счёт: от 10 до 1, от 15 до 1.
**''Гордый тополь, плачущая ива''.** Дети идут по кругу. По хлопку принимают позу ''гордого тополя'' (мимика гордости), по сигналу удара ноги – позу ''плачущей ивы'' (мимика печали''. Позы и мимику обсудить с детьми до начала игры.
**''Зачеркни букву''.**Для проведения этой игры можно использовать корректурные таблицы, а также вырезки из старых журналов. В течение 2-3 минут дети внимательно просматривают каждую строчку в тексте и зачёркивают букву ''А''. Затем меняются листочками и проверяют, нет ли ошибок, что обеспечивает концентрацию внимания ещё на определённое время, то есть тоже является тренингом внимания. Усложнение. Зачеркнуть 2 буквы; одну букву зачеркнуть, другую подчеркнуть. Если дети успешно справляются с этими заданиями, можно предложить отыскивать 3 буквы, одну из них зачёркивая, другую – подчёркивая, третью- обводить кружочком.
**''Запретное слово''.**Детям задаются вопросы, они могут давать различные ответы, но нельзя произносить запретные слова ''да'' и ''нет''. После объяснения правил игры, привести пример. Вопросы:
*Ты умеешь летать?
Снег белый?
Ты спишь в ванной?
Ты был на луне?
Ты умеешь ремонтировать утюг?
Зимой можно купаться в речке? И т.д.***''Муха''.** На доске – квадратное поле, состоящее из 9 клеток (Приложение 3). По клеточкам игрового поля следует перемещать воображаемую ''муху''. Перемещение ''мухи'' с одной клетки на другую происходит путём подачи ей команд ''вверх'', ''вниз'', ''вправо'', ''влево''. Исходное положение ''мухи'' указывается перед началом игры (например, в центре). Ведущий подаёт команды, и при помощи указки показывает направление полёта ''мухи''. Дети следят за перемещением ''мухи''. ''Вылетать'' за пределы поля ''мухе'' запрещается. Ведущий даёт 5-7 команд, отвечающих правилу игры, затем даёт ошибочную команду. ''Муха'' оказывается за пределами поля. Дети, заметив ошибку, должны хлопнуть в ладоши.
**''Отметь фигурки''.** С помощью этой игры можно тренировать переключение внимания. В игре используются фигурные таблицы (Приложение 4).На выполнения задания отводится не более 3 минут. Предварительно детям даётся указание: ''Просматривайте внимательно фигурки, отыскивайте среди них три: треугольник, флажок, кружок. В треугольник ставьте чёрточку (минус), в кружочек – крестик (плюс), во флажок – точку''. Задание рисуется на доске. Опросить детей, как они поняли задание. После этого стереть всё нарисованное с доски и дать команду: ''Начали!''. Через 2-3 минуты работа останавливается командой ''Стоп'', а дети должны поставить галочку в месте, где они остановились. Затем дети обмениваются таблицами и проверяют друг друга.
**''Летает – не летает''.**Руки детей на столе. Ведущий называет объекты. Если объект летающий, то дети хлопают ладонью по столу. Если не летающий, руки неподвижны.
**''Прочти слово''.**Детям раздаются листы нелинованной бумаги, на которых вверху листа написано слово из 3-4 букв, буквы переставлены местами (например, '' е п л о ''). От каждой буквы к низу листа ведутся перепутанные линии (Приложение 5). Детям предлагается проследить за направлением линии и найти место каждой буквы. По линии дети могут вести ручкой или пальцем. Усложнение. Проследить направление линии взглядом. Использовать слова из 5-6 букв.
**''Чёрточки – палочки''.**Каждый ребёнок должен иметь тетрадный лист в клетку с полями и ручку или карандаш. Дети рисуют чёрточки палочки следующим образом: одна чёрточка, одна палочка, одна чёрточка, две палочки, одна чёрточка, три палочки. При этом важно соблюдать такие правила: а) надо всё время считать палочки, чтобы не ошибиться; б) на строчке можно писать только до поля; в) надо правильно переходить с законченной строчки на новую (на новой строчке продолжать писать то, что не поместилось на старой); г) между строчками должно быть расстояние в 1 клеточку. Правила повторить 2 раза. Показать на доске образец выполнения задания (Приложение 6). После окончания работы предложить детям вспомнить все правила, о которых говорилось, и проверить, нет ли ошибок.
**''Карлсон сказал''.** Все участники встают по кругу. Дети выполняют различные движения по команде (поднять руки вверх, опустить руки, сделать хлопок, повернуть направо и т.п.). При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых будет предваряться словами: ''Карлсон сказал''. Например, Карлсон сказал: ''Поднимите левую руку вверх'' – дети выполняют движение. ''Опустите левую руку вниз'' – движение выполнять не надо. Сделавшие ошибку покидают круг. Соответственно в конце игры остаётся самый внимательный.
**''Флажки''**. Для игры нужен лист бумаги в клеточку. На доске – образец задания (Приложение 6.1) – флажки, изображённые при соблюдении следующих правил: ножка флажка занимает три клеточки, флажок – две; расстояние между 2 соседними флажками – две клеточки; расстояние между строчками – две клеточки; на флажке поочерёдно изображается то треугольник, то кружок; один флажок с подставочкой, другой без. Рассмотреть с детьми образец, 2 раза повторить правила. Предложить нарисовать точно такие же флажки. После окончания работы, дети проверяют, нет ли ошибок. Работают 3 минуты.
**''Срисуй картинку''.** Детям предлагается заранее приготовленный рисунок, а они должны точно его скопировать (Приложение 7). Можно предложить детям срисовать две картинки. Обратить внимание на то, чтобы на них присутствовали разнообразные детали, чтобы эти детали имели разную форму и были не очень мелкими. Когда дети завершат работу, предложить им проверить, всё ли правильно нарисовано. Обсудить вместе с детьми точность выполнения работы.
**''Палатка и деревце''.** Аналог игры ''Чёрточки – палочки''. Задание несколько усложнено: вместо чёрточек и палочек дети рисуют палатку и деревце. Кроме того, если дети успешно справлялись с заданием ''Чёрточки – палочки'', можно изменить правила и увеличить их число (Приложение 6.2). От количества правил зависит сложность задания: чем их больше, тем оно труднее.

**Зрительно-моторная координация, пространственная ориентация.
''Раскрась правильно''.**Каждый ребёнок должен иметь цветные карандаши и лист бумаги с контурами домиков и полоской из квадратиков (Положение 8). Предложить детям раскрасить синим карандашом второй домик слева, красным – третий домик справа, зелёным – домик, который находится перед синим, жёлтым – домик, который следует за красным, коричневым – первый домик слева. Второе задание состоит в том, что дети должны раскрасить чёрным карандашом клеточку, отмеченную звёздочкой. Клетку снизу закрасить зелёным карандашом, клетку сверху – жёлтым, красным карандашом закрасить клеточку так, чтобы жёлтая клеточка находилась между чёрной и красной. Каждое задание повторяется 2 раза. После завершения работы, задания повторить, а дети проверяют, правильно ли они всё выполнили. Ошибки проанализировать вместе с детьми.
**''Рисуем узоры''.** Дети должны иметь листы в клетку и ручку или карандаш. На листах – образцы выполнения различных узоров (Приложение 9). Детям предлагается внимательно рассмотреть образец и продолжить его до конца строки. Обратить внимание детей на точность, аккуратность выполнения задания. Постепенно узоры усложняются.
**''Графический диктант''.** Материал: ручка, тетрадный лист в клетку, на котором заранее проставлены 3 точки в левой части листа. Они находятся друг под другом на расстоянии в 4-5 клеток. От левого края листа они удалены на 2-3 клетки. Задача детей рисовать узор под диктовку, начиная с указанных точек, затем продолжать рисование этого узора самостоятельно до конца строки. Для каждой точки диктуется свой узор. Диктовать следует медленно и чётко. Во время рисования ручку (карандаш) от бумаги отрывать нельзя. Когда дети научатся выполнять простые узоры, предлагать для рисования более сложные узоры (Приложение 9.1). Перед выполнением задания уточнить понятия ''вверх'', ''вниз'', ''вправо'', ''влево''.
**''Срисуй фигуру''.** Материал: лист в клетку с изображением фигуры (Приложение 9.2), ручка или карандаш. Детям предлагается рассмотреть внимательно фигуру и рядом нарисовать точно такую же. Постепенно задание усложняется путём увеличения элементов фигуры.
**''Быстрый карандаш''.** Материал: тетрадный лист в клетку, на котором слева изображён какой-либо узор, а справа – этот же узор с допущенными ошибками. Детям предлагается сравнить 2 узора и найти ошибки. Затем предложить ниже нарисовать этот узор, не допуская ошибок.
**''Нарисуй и расскажи''.** Материал: листы в клетку с образцами рисунков (Приложение 9.3).Детям предлагается внимательно рассмотреть рисунок, подсчитать необходимое количество клеток для рисунка, нарисовать рядом такой же, правильно расположить рисунки на бумаге. Затем выучить загадки к этим рисункам.
**''Футболист''.** Выбирается футболист, который выходит на середину комнаты. Затем ему завязывают глаза, недалеко от него положить на пол мяч. Дети по очереди становятся направляющими для футболиста. При помощи словесных команд нужно вести его к мячу и объяснить, что сделать, чтобы попасть точно по мячу. Желательно приблизительно наметить ворота, в которые должен попасть мяч. Если ребёнок, направляющий футболиста, теряется при объяснении пути к мячу, нужно помочь ему правильно объяснить. Футболиста следует поддерживать одобрительными словами.