|  |  |
| --- | --- |
| КАРТОТЕКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ, ПРОИЗВОЛЬНОСТИ, САМОКОНТРОЛЯ | Функциональное упражнение «Костёр»Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.Описание: Дети садятся на ковёр вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замёрзли» - протянуть руки «к костру», по команде «ой, какой большой костёр» - встать и махать руками, по команде «искры полетели» - хлопать в ладоши, по команде « костёр принёс дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребёнком. |
| Функциональное упражнение «Море волнуется»Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминации импульсивности.Описание: детям предлагается двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку: Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается. | Функциональное упражнение « Послушать тишину»Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.Описание: И.п. – сидя на полу. Закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца. |
|  Функциональное упражнение «Колпак мой треугольный»Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.Описание: Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется ещё раз, но при этом на жесты заменяются два слова : слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками). | Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой»Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.Описание: Участники садятся в круг. Каждый из низ пропевает песенку, сопровождая её определёнными мануальными жестами:«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)! На чайничке – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком). На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками). В шишечке – дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки). Из дырочки пар идёт (указательными пальцами рисуются спиральки). Пар идёт из дырочки. Дырочка в шишечке. Шишечка на крышечке. Крышечка на чайничке.При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу – гу – гу», жесты сохраняются.«Гу – гу – гу! На чайничке – крышечке и. т. д.» |
| Функциональное упражнение «Черепаха»Цель: развитие двигательного контроля.Описание: Инструктор встаёт у одной стены помещения, играющие – у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подаёт сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения. | Функциональное упражнение «Руки – ноги»Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминации импульсивности, развитие навыков удержания программы. Описание: И.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.Ноги вместе – руки врозь.Ноги врозь – руки вместе.Ноги вместе – руки вместе.Ноги врозь – руки врозь.Цикл прыжков повторить несколько раз. |
| Функциональное упражнение «Крик в пустыне»Цель: элиминация агрессии и импульсивности.Описание: Участники садятся в круг, скрестив ноги «по-турецки», и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперёд, доставая руками и лбом пола. | Функциональное упражнение «Дракон»Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.Описание: Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребёнка. Первый ребёнок – это «голова дракона», последний – кончик хвоста». Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определённое время, то на место головы дракона встаёт другой ребенок. |
| «Кричалки-шепталки-молчалки»Для проведения упражнения из разноцветного картона необходимо приготовить три силуэта ладони: красный, желтый, синий – это сигналы. Когда инструктор поднимает красную ладонь (кричалку), можно бегать, кричать, шуметь; желтая ладонь (шепталка) является сигналом к тому, что нужно тихо передвигаться и перешептываться; синяя ладонь (молчалка) означает, что дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку. | «Говори»Инструктор задает вопросы детям, но овечать на них можно только тогда, когда будет дана команда «Говори!» |
| «Тренировка распределения внимания»Каждому ребенку предлагается вычеркивать в тексте одну или две определенные буквы и в это же время слушать детскую пластинку с какой – либо сказкой. Потом проверяют, сколько букв ребенок пропустил при зачеркивании, и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки. | «Запаздывающие движения»Детям предлагается встать друг за другом. Первым стоит ведущий. Он выполняет несложные движения, делая между ними паузу. Ребенок, стоящий за его спиной, повторяет движения за ним, но с опозданием на одно (ведущий делает второе движение, а стоящий за ним выполняет первое). Ребенок, стоящий за вторым. Тоже запаздывает на одно движение, но относительно второго участника и. т. Д. когда первое движение ведущего доходит до последнего играющего – ведущий меняется. |
| «Царевна Несмеяна»Одному из участников предлагается сесть в центр круга, а остальные должны постараться рассмешить его. Ребенок, сидящий в центре., может условно называться Царевной Несмеяной. Выигрывает тот, кто дольше других сумел продержаться, не засмеявшись. Чтобы избежать затягивания упражнения, можно назначать предельное время пребывания в роли Несмеяны. | «Что исчезло?»Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Детям предлагается внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем каждый ребенок закрывает глаза, а педагог убирает один предмет. Нужно назвать исчезнувший предмет. |
| «Сантики – фантики – лимпопо»Среди детей выбирается доброволец и выходит за дверь. Его задача – угадать, кто ведущий в круге (с кого начинается движение). Участники договариваются, кто будет задавать характер движения, и двигаются по кругу, громко повторяя: «Сантики-фантики-лимпопо». Участникам лучше повторять движения впереди идущего, а не смотреть на задающего ритм. «Разгаданный» ведущий выходит за дверь. | «Считалочки – бормоталочки»И. п.: сидя на полу.Инструктор предлагает детям повторить фразу: «Идет бычок, качается». Они должны несколько раз подряд произнести её. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «идет бычок…», а слово «качается» произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз вслух произносится только слово «идёт», а слова «бычок качается» произносятся про себя, каждое слово сопровождается хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова «про себя», заменяя их тремя хлопками. Итак, это выглядит следующим образом:Вариант 1. Идет – бычок – качается.
2. Идет – бычок – (хлопок)
3. Идет – (хлопок) – (хлопок)
4. (Хлопок) – (хлопок) – (хлопок)
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Функциональное упражнение «Буратино»Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. – стоя.Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.Левая рука вверх + прыжок на левой ноге. | Функциональное упражнение «Парад»Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.И.п. – стоя. Марширование на счет «раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором – на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре».Раз (хлопок) – два – три – четыре.Раз – два (хлопок) – три – четыре.Раз – два – три (хлопок) – четыре.Раз – два – три – четыре (хлопок).Повторить несколько раз. |
| Функциональное упражнение «Пчёлка»Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности. Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу педагога: «Ночь» - «пчелки» садятся и замирают. По сигналу педагога: «День» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат». | Функциональное упражнение «Шалуны»Цель: развитие произвольной регуляции.Педагог по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. Д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| Функциональное упражнение «Что исчезло?»Цель: развитие концентрации внимания.И.П. – сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а педагог убирает один предмет. Задача ребенка – назвать исчезнувший предмет. | Функциональное упражнение «Кто летает?»Цель: развитие концентрации внимания.Если предмет летает – дети поднимают руку, если не летают – руки у детей опущены. Когда педагог сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание. |
| Функциональное упражнение «Что слышно?»Цель: развитие концентрации внимания.Педагог предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя. | Функциональное упражнение «Тух-тиби-дух»Цель: элиминация агрессииДети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово «тух-тиби-дух». После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться. |
| Функциональное упражнение «Птенцы»Цель: развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности.Участники садятся в круг. Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз. Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например, котят, ягнят и т.д. |