**Игры для развития внимания**

Основная задача игр данного раздела – формирование произвольного внимания, необходимого для развития умения контролировать свои действия и сосредотачиваться.

**«Танцующие руки»**

Взрослый попеременно включает и выключает аудиозапись спокойной музыки. Услышав музыку, ребенок поднимает руки и начинает выполнять ими плавные волнообразные движения. Когда музыка выключается, ребенок опускает руки.

**«Выполняй правильно»**

Взрослый, находясь на некотором расстоянии от ребенка, дает ему задания, например: найти куклу с белыми волосами, привязать ей красный бант, посадить ее в синий грузовик и отвезти к окну. Ребенок выполняет задания.

**«Стоп»**

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав команду *«Стоп!»*, останавливается.

**«Слушай команду»**

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав хлопок в ладоши, ребенку нужно остановиться, услышав два хлопка – присесть или подпрыгнуть на месте, три –развернутся и начать движение в обратную сторону.

Если ребенку сложно запомнить все три команды сразу, упражнение можно начать с одной, постепенно включая две других.

**«Слушай и считай»**

Взрослый хлопает в ладоши или стучат карандашом по столу. Ребенок считает количество ударов.

**«Стихи»**

Перед началом упражнения взрослый вместе с ребенком придумывает позы для обозначения стихий – огня, воды, земли и воздуха. Затем взрослый называет одну из стихий, ребенок изображает ее с помощь позы.

**«Фигуры из спичек»**

Взрослый выкладывает на столе из спичек, у которых срезаны серые головки, фигуру и предлагает ребенку внимательно рассмотреть ее и запомнить. Затем фигура закрывается, и ребенок воздает ее по памяти.

**«Ягодка, ловись»**

В большую миску с водой комнатной температуры высыпаются свежие или замороженные ягоды клюквы или красной смородины.

Взрослый дает ребенку блюдце и предлагает вытаскивать ягоды из воды и складывать в блюдце.

Следует обратить внимание ребенка на то, что доставать ягоды можно только двумя пальцами и только по одной.

**«Да или нет»**

Взрослый задает ребенку вопросы, требующие ответа «да» или «нет». Ребенок отвечает на них, покачивая головой из стороны в сторону при ответе «нет» и кивая при ответе «да».

Возможно другой вариант: взрослый показывает ребенку картинку с легко узнаваемыми предметами и спрашивает, например: *«Это дом?»* Ребенок отвечает на вопросы вышеописанным способом.

**«Да» и «Нет» не говорите**

Взрослый задает ребенку вопросы, предполагающие ответ «да» или «нет», и бросает ему мяч. Ребенок ловит мяч и отвечает на вопрос, избегая использования «запретных» слов.

**«Говори!»**

Взрослый задает ребенку простые вопросы, например: *«Какое сейчас время? Какого цвета солнце? Сколько будет два плюс три?»* и т.д. Ребенок отвечает на вопрос только в том случае, если после него последует команда *«Говори!»*

**«Простые рисунки»**

При знакомстве с упражнением взрослый рисует на листе бумаги солнце, волны, горы и просит ребенка обвести их.

В дальнейшем изображения можно усложнить и предложить ребенку не только обвести их, но и дорисовать.

Кроме того, ребенка можно попросить соединить линиями точками, нарисовав таким образом узор, или обвести одну из линий, например, красным цветом, а другую – синим, и т.д.

**«Точки»**

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый дает команду *«Начали!»,* и ребенок начинает рисовать на бумаге точки. Услышав команду *«Отдых!» -*останавливается, а по команде *«Начали!»* продолжает рисовать.

**«Действуй»**

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый предлагает ему писать по порядку цифр от 1 до 10, а вслух произносить их в обратном порядке. То есть если ребенок пишет цифру «1», вслух он произносит «10», если пишет «2», то произносит «9» и т.д.

**«Погоня»**

Вместе с ребенком взрослый рисует и раскрашивает несколько многоэтажных домов. Затем взрослый сообщает последовательность действий, которую ребенку нужно запомнить, например: забраться в крайний дом, залезть на четвертый этаж через окно с желтыми занавесками и т.д. Задача ребенка – указать на рисунке место, где закончилось движение.

Упражнение можно выполнить несколько раз, предложив ребенку разные варианты.

**«Улитка»**

Взрослый рисует на листе бумаги прямоугольник, состоящий из нескольких клеток ( при знакомстве ребенка с игрой рекомендуется использовать прямоугольник с шестью клетками), а в середине прямоугольника, в одной из его клеток – улитку.

Взрослый объясняет ребенку, что улитка может гулять только в пределах прямоугольника и что как только она него выползет, ребенку нужно будет хлопнуть в ладоши. Взрослый называет передвижения улитки, например: *одна клетка вверх, одна клетка вправо, две вниз и т.д.,* ребенок выполняет задание.

**«Разноцветные точки»**

На листе неразлинованной бумаги взрослый рисует ряды разноцветных точек, а затем предлагает ребенку соединить между собой точки одного цвета.

**«Что сегодня на обед»**

Перед началом игры взрослый просит ребенка назвать одно из животных и сказать, чем оно питается. Затем взрослый вместе с ребенком рисует на листе бумаги квадрат, состоящий из нескольких клеток, в которые врисовывает то, чем питается животное.

Взрослый объясняет ребенку: «*Сейчас мы узнаем, чем пообедал сегодня зайчик ( медведь, слон, и т.д.). Я буду называть клеточки, по которым он прошел, а ты внимательно слушать и запоминай».* Взрослый называет передвижения животного, например: *одна клетка вниз, одна клетка вправо и т.д.* По окончании ребенок называет «меню обеда» животного.

**«Дождик»**

Взрослый и ребенок садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Участники берут карандаши (желательно разных цветов) и начинают рисовать: взрослый рисует потоки дождя (вертикальные линии), а ребенку нужно успеть нарисовать под ними лужи.

При этом участник, сидящий слева, рисует правой рукой, а сидящий справа – левой.

Через некоторое время взрослый и ребенок меняются местами, упражнение возобновляется.

**«Домики»**

Упражнение аналогично предыдущему: взрослый рисует стены дома (квадрат), а ребенок подрисовывает к нему крышу (треугольник).

Следует обратить внимание ребенка на то, что «крыша» дома должна плотно к нему прилегать.

**«Необычная страница»**

Ребенок садится за стол, на котором лежали карандаши двух-трех цветов и лист бумаги, где квадратом обозначены углы и середина.

Перед началом упражнения следует уточнить, где находится правые и левые, верхние и нижние углы страницы. Взрослый дает ребенку задания, например: *красным карандашом провести волнистую линию из правого нижнего угла в середину листа; соединить зеленым карандашом правый верхний и левый нижний углы и т.д.* Ребенок выполняет задания.

**«Художник в темноте»**

Ребенок берет карандаш и лист бумаги, на котором нарисован большой квадрат. Взрослый просит его закрыть глаза и попытаться заштриховать квадрат.

Перед налом упражнения рекомендуется поставить на квадрате точку, от которой начнется штриховка.

**«Рисунок по инструкции»**

Взрослый просит ребенка закрыть глаза и представлять себе то, что он будет описывать.

После прочтения описания взрослый предлагает ребенку открыть глаза и нарисовать представленную им картину.

Примерный сюжет рисунка:

Посередине картины – озеро в форме сердца. На озере плавают две лодки: в одной из них сидит человек с удочкой, во второй – мальчик с собакой. На правом берегу озера растут камыш и два одуванчика, на левом – ива и березка. За березкой стоит маленький домик, во дворе которого протянула веревка с бельем. В доме два окна; в одном из них сидит кошка, а в другом висят желтые занавески, и стоит в горке цветок. От дома к озеру ведет тнкая извилистая дорожка.

**Упражнения для развития тактильных ощущений**

Такие упражнения развивают тактильное восприятие , снимают напряжения, мышечные зажимы и снижают агрессию и оптимизирует детско-родительские отношения.

**«Касалки»**

Ребенок закрывает глаза. Взрослый прикасается к рукам, ногам, щекам и спине ребенка предметами разной фактуры (кусочками меха, мочалкой, шишкой, ватой и т.д.). Ребенку надо угадать и назвать предметы.

!!! Прикосновения не должны вызывать у ребенка неприятных ощущений.

**«Рисунок на спине»**

Взрослый на спине ребенка пальчиками рисует солнце, забор, домик, дерево и т.д. Ребенку нужно угадать, что нарисовал взрослый.

Детям, знающим буквы и цифры, можно предложить отгадать слова или решить примеры с использованием простейших математических действий.

**«Парные предметы»**

Взрослый показывает ребенку пары предметов, отличающиеся друг от друга (например: толстый и тонкий фломастеры, короткий и длинный карандаши, узкую и широкую линейки и т.п.), а затем кладет их в непрозрачный мешок. Ребенку нужно на ощупь найти парные предметы и определить, чем они отличаются друг от друга.

**«Что это такое?»**

Взрослый раскладывает перед ребенком несколько предметов разной фактуры. Ребенку нужно закрывать глаза, потрогать предметы, назвать их и рассказать об их свойствах – холодные -теплые, гладкие -шершавые, мягкие -твердые и т.п.

**Упражнения на удержание равновесия.**

Во-первых, поддержание равновесия задействует сразу несколько мозговых структур, во-вторых, требует сформированности и координации движений.

Данные упражнения помогут научить ребенка «ощущать» свое тело, обучит его произвольной регуляции сенсомоторной сферы.

Перед тем, как предложить ребенку упражнения, познакомьтесь с некоторыми рекомендациями.

* Выбирать упражнения следует в соответствии с возрастом ребенка. Например, детям трех лет можно предложить попрыгать на одной ноге, отбить или бросить мяч с помощью одной руки или ноги и т.д. Но не следует перегружать ребенка таким видом упражнений – так или иначе, для него это значительная физическая нагрузка.
* Необходимо развивать координацию и правой и левой части тела.
* Не забывайте о безопасности ребенка: не проводить упражнения рядом с острыми углами предметов или окном, при необходимости поддержите ребенка за руку.

**«Ходьба на пятках»**

Взрослый предлагает ребенку походить на пятках, постепенно наращивая скорость движения.

Упражнение можно усложнить, попросив ребенка пройтись в таком положении «задом наперед», обойти какие-либо препятствия, пстоять на пятках с закрытыми глазами.

**«Невидимые прыжки»**

Взрослый просит ребенка закрыть глаза и попрыгать на одной ноге, а затем, не открывая глаз, поменять ноги и попрыгать на другой.

**«Перешагни через веревочку!»**

Взрослый натягивает между двумя стульями веревку так, чтобы она находилась на уровне щиколотки ребенка, и просит, перешагнув через нее, принести какую-либо игрушку.

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить перешагнуть через веревку, держа в руках стакан с водой или кубик, лежащий на тыльной стороне ладони.

**«Мишень»**

Взрослый предлагает ребенку, стоя на одной ноге, поймать мяч, а затем бросить его в мишень или в корзину.

**«Держись»**

Взрослый просит стоящего на одной ноге ребенка дотянуться до игрушки, наклониться вбок, вперед, посмотреть назад и т.п.

**«Дорожка для зверей»**

Взрослый выкладывает на пол прямую дорожку из ленты и просит ребенка изобразить, как по ней будут двигаться различные животные: медведь, обезьяна, кенгуру и т.д.

**«Дорожка»**

Взрослый выкладывает на полу прямую дорожку из ленты и просит ребенка прыгать по ней на одной ноге.

Задание можно усложнить, наметив извилистую дорожку.

Кроме того, ребенку можно предложить, услышав «*один»,* прыгать по дорожке на левой ноге, услышав «*два»-* на правой и при произнесении «*три» -* на обеих ногах.

**«Кубики»**

Взрослый кладет кубик на запястье или на тыльную сторону ладони ребенка и просит его, удерживая кубик, преодолеть расстояние в 5-6 метров.

Упражнение можно усложнить, увеличив количество кубиков или предложив ребенку удерживать кубик на голове.

Кроме того, ребенка можно попросить выполнить по дороге ряд заданий. Например, обойти какие-либо препятствия, промаршировать, пройтись на носочках и т.д.

**«Неваляшка 1»**

Ребенок встает на деревянные кубики размером с половину его стопы. После того, как он научится уверенно стоять на них обеими ногами, взрослый просит его поднять одну ногу, а затем опустить ее и поднять другую.

Упражнение можно усложнить, предложив ребенку выполнить его с закрытыми глазами.

**«Неваляшка 2»**

Взрослый кладет перед ребенком, стоящим на двух кубиках, две корзины – наполненную игрушками и пустую, и просит его, сохраняя равновесие, переложить игрушки из одной корзины в другую.

Если ребенок легко справляется с предложенным заданием, можно попросить его перелить воду из одного стакана в другой.

**«Лесная тропинка»**

Взрослый выкладывает из деревянных кубиков дорожку и просит ребенку по ней пройти.

Упражнение можно усложнить, предложив ребенку выполнить его на время или расставив кубики на разном расстоянии друг от друга, тем самым вынуждая ребенка чередовать большие и маленькие шаги.

Кроме того, ребенка можно попросить пройти по дорожке, выложенной из кубиков, удерживая подмышками книги или небольшие мячи, держа в руках полный стакан воды.

**«В цирке»**

Взрослый просит ребенку встать на свернутый валиком туристический коврик и, сохраняя равновесие, попытаться перекатить его ногами на некоторое расстояние.

Упражнение можно усложнить, предложив ребенку, стоя в том же положении, попробовать перебросить небольшой мяч из одной ладони в другую. Мяч может бросить и взрослый, главное – чтобы ребенок ловил его одной рукой.

**Релаксационные упражнения**

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

**«Ладошки»**

Взрослый предлагает ребенку выполнять до возникновения усталости задания:

Тереть ладошки друг о друга;

Тереть кулачки друг о друга;

Вращать по часовой стрелке сцепленными в «замок» руками;

Изображать игру на барабане;

Сжимать пальцы обеих рук в кулачки;

Барабанить по столу пальцами, имитируя звук дождя;

Сложить ладошки «рыбкой» и выполнять ими волнообразные движения;

Соединить большие и указательные пальцы, образуя окружность, а затем большие и средние пальцы и т.д.

При возникновении усталости ребенку предлагается отдых – нужно опустить руки и потрясти кистями.

!!!! При выполнении этого и подобных упражнений сильное напряжение в мышцах автоматически сменяется расслаблением. Взрослому следует направлять внимание ребенка на осознание и сравнение возникающих мышечных ощущений.

**«Аквариум»**

Взрослый на треть заполняет миску с очень теплой водой пуговицами, бусинками, монетами, небольшими кубиками и т.д.

Ребенку предлагается опустить в нее руки и выполнить задания:

Взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;

Собрать одной рукой бусинки, а другой – монеты;

Распределить предметы по группам;

Приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде.

Продолжительность упражнения – около пяти минут: пока вода не остынет.

По окончании руки ребенка следует растирать полотенцем в течение одной минуты.

**«Лесенка»**

Ребенок стоит, максимально нагнувшись вперед, при этом его руки расположены так, как будто опираются на нижнюю ступеньку лестницы.

Взрослый называет в произвольном порядке числа. Услышав число «пять», ребенок приподнимает корпус и руки на «следующую ступеньку» и т.д.

Упражнение продолжается до тех пор, пока ребенок не встанет на носочки и вытянет руки вверх.

**«Строим дом»**

Исходное положение – то же, что в предыдущем упражнении.

Взрослый предлагает ребенку «построить десятиэтажный дом», складывая друг на друга воображаемые кирпичики и постепенно разгибая корпус.

«Верхний этаж» находиться на высоте, до которой ребенок дотянется, встав на носочки и вытянув руки вверх.

**«Упираемся в стену»**

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

!!! Необходимо следить, чтобы ребенок не падает на момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

**«Воздушный шар»**

Взрослый просит ребенка изображать воздушный шарик, который он надувает с помощью насоса.

Сначала шарик – маленький и сморщенный: ребенок нагибает корпус, руки болтаются в расслабленном состоянии. Взрослый изображает работу с насосом. Ребенок постепенно (в зависимости от того, как его «накачивают» - быстро или медленно) распрямляет корпус, разводит в стороны руки, набирает воздух в щеки. «Шарик станет большим», когда ребенок встанет на носочки, вытянет руки в стороны и надувает щеки.

После этого взрослый «развязывает веревочку» и «сдувает шарик»- ребенок опускает руки, выпускает их щек воздух, ложиться на ковер и расслабляется.

**«Контакт с полом»**

Взрослый включает аудиозапись спокойной музыки и говорит ребенку:

*-Ложись на пол, закрой глаза. Прижмись к полу спиной. Постарайся почувствовать, в каком месте твое тело соприкасается с полом и удобно ли тебе так лежать. Ляг так, чтобы было очень удобно. Раскинь руки и ноги в стороны, расслабься и почувствуй теперь, как тело соприкасается с полом. Теперь ты вновь прижмись к полу как можно сильнее. Спина, руки, ноги напряжены. Я буду считать до пяти, а ты удерживай напряжение…*

*А теперь расслабь руки, ноги, спину. Ляг так, чтобы было очень удобно.*

Ребенок сохраняет принятию позу до выключения музыки.

**«Карусель»**

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

*- Еле-еле, еле-еле*

*Завертелись карусели (*взрослый медленно произносит строки стихотворения, сопровождая их круговыми движениями вытянутых в стороны рук).

*А потом, потом, потом*

*Все бегом, бегом, бегом! (*наращивает темп чтения и скорость движений).

*Все быстрей, быстрей, бегом (*быстро и громко произносит строки стихотворения, сопровождая их прыжками по кругу после произнесения каждого слова).

*Карусель кругом, кругом, кругом (*очень громко произносит строки стихотворения, сопровождая их прыжками по кругу после произнесения каждого слова).

*Тише, тише, не спешите (*говорит медленнее и тише, прикладывая палец к губам, неспешна, идет по кругу).

*Карусель остановите (*останавливается).

*Раз-два, раз-два (* шагает на месте в такт произносимых словам).

*Вот и кончилась игра (* останавливается, делает выдох «Уф!», наклоняется впереди, руки при этом свободно болтаются вдоль тела).

**«Аист»**

Взрослый читает текст и выполняет движения, ребенок их повторяет.

*- Мы идем по кругу* (взрослый медленно читает строки стихотворения, идя по кругу).

*Посмотри (* медленно поворачивает голову вправо и влево).

*И шагаем дружно: раз, два, три (*выполняет три шага по кругу в такт словам, постепенно наращивая темп и громкость речи).

*Мы скачем по дороге (*бежит по кругу, произнося текст немного быстрее).

*Меняем часто ноги* (бежит по кругу, высоко поднимая ноги, произнося текст еще немного быстрее).

*Поскакали, поскакали,*

*Скок, скок, скок (*бежит по кругу с подскоками).

*А потом, как аист, встали и молчок (* останавливается, поднимает согнутую в колене ногу, прикладывает палец к губам. Старается удержать принятую позу как можно дольше, после чего ложиться на пол – наступает фаза расслабления).

**«Марш»**

Взрослый читает стихотворение и координирует движения ребенка.

-*Шли мы после школы (*марширует на месте, махая согнутыми в локтях руками).

*Шли мы просто так (*замедляет шаг, оглядывается по сторонам).

*Прямо и направо* (делает два шага вперед и один направо).

*А потом назад (*делает два шага назад).

*А потом обратно* (делает два шага вперед).

*А потом кругом* (идет по кругу).

*А потом вприпрыжку* (идет по кругу с подскоками).

*А потом бегом* (бежит).

*Стоп* (останавливается, ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала взрослого).

**«Мышата»**

Взрослый читает текст и координирует движения ребенка.

*-Скачут мышки-шалунишки,*

*Кто на чашке,*

*Кто на крышке (*ребенок бегает по комнате с подскоками).

*Тише, тише, тише, мышки (*останавливается, прикладывает палец к губам).

*Не мешайте спать малышке (*ложится на ковер и закрывает глаза).

*Спит малышка крепким сном,*

*Поиграете потом (* сохраняет приятную позу до сигнала взрослого).

**«Медвежата»**

Взрослый просит ребенка представить, что он превратился в медвежонка, а затем читает сказку, предложив ему изображать одного из медвежат.

*-После обеда, как обычно, Медведица уложила своих медвежат спать. Они легли на бочок и сладко заснули, а мама стала готовить им полдник. Но тут Медведице понадобилось выйти на улицу. Она приоткрыла дверь, и в комнату подул холодный ветер. Медвежата замерзли и задрожали во сне. Тогда мама укрыла их теплым одеялом. Они согрелись, расслабили лапки и сладко засопели. Мама-Медведица принесла банку меда и открыла ее.Вдруг из-под крышки вылетела пчела. Она подлетела к медвежатам и начала жужжать над их ушками. Медвежата стали поворачиваться то на правый бок, то на левый. Полетав еще немного, пчелка села на нос одному из медвежат. Медвежонок сморщил нос, и пчела улетела. К этому времени полдник был почти готов, и с кухни начал доноситься приятный аромат. Медвежата потянули носиками, учуяв запах вкусной еды, улыбнулись и открыли глаза. Они немного полежали в кроватке, хорошенько потянулись, а потом встали и побежали к маме.*

**«Глубокий сон»**

Спокойным ровным голосом взрослый говорит ребенку:

*-Ложись на пол. Расслабься. Представь, что ты крепко спишь. Я глажу тебя по рукам и ногам, но они спят и ничего не чувствуют: они мягкие и тяжелые, мягкие и тяжелые…*

Чтобы помочь ребенку расслабиться, взрослый включает спокойную музыку или предлагает ему выполнить несколько глубоких вдохов - выдохов.

При первом знакомстве с упражнением его продолжительность не должна превышать 30 секунд: ребенок просто получит новый опыт произвольного расслабления. В дальнейшем времени выполнения следует увеличить, но не нужно затягивать упражнение, так как ребенок может заскучать.