

Набор игр
для проведения педагогической
поддерживающей работы с детьми.

В предлагаемый набор игр и упражнений вошли:

психофизические упражнения и игры, способствующие снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, переключению внимания, повышению работоспособности;

- подвижные игры и игры, развивающие «комплекс произвольности», которые пробуждают активность ребенка, его сообразительность, ловкость, быстроту реакции, дисциплинируют, сплачивают группу;
- игры-драматизации, психокоррекционные упражнения для работы с детскими страхами, отрицательными эмоциональными состояниями и переживаниями, развивающие воображение, фантазию, способность к эмпатии, выразительность мимики и движений.

Предложенные игровые методы и упражнения можно использовать как во время уроков, на переменах, так и на специально организованных занятиях.

Гимнастика.

Первый комплекс.

«Гимнастика сосудов головного мозга».

1. Повороты головы и наклоны головы вправо-влево, вверх-вниз.
2. Массаж плечевого пояса и кожи головы (руки от кисти, лицо, затылок сверху вниз).
3. Плечи поднять вверх, расслабленно «сбросить» вниз.
(Каждое упражнение - 5-6 раз).

Второй комплекс.

«Гимнастика для глаз».

(Упражнение выполнять не поворачивая головы, сидя на стуле).

1. Глаза закрыть. Открыть и посмотреть вверх-вниз.
2. смотреть вправо-влево (строго горизонтально).
3. Смотреть в правый верхний угол, затем в левый нижний.
4. Смотреть в левый верхний угол, затем в правый нижний.
5. Вращать глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Этот комплекс влияет на глазное яблоко, окологлазные мышцы. При выполнении необходимо выполнять несколько правил:

- каждое упражнение выполнять не менее 5 раз;
- после его выполнения несколько раз моргнуть и для отдыха закрыть глаза;
- каждое упражнение заканчивается прикрыванием глаз ладонями: сидя у стола, локти поставить на книгу, спина прямая;
- глаза прикрываются ладонями, причем сами глаза закрыты, пальцы правой руки лежат на пальцах левой руки, находящихся на лбу.

Гимнастика глаз снимает утомление глаз, нервной системы, надолго сохраняет хорошее зрение.

Третий комплекс.

1. Для шеи (и.п. - стоя или сидя):
 - рывком поворачивать шею вправо, а потом влево;
 - рывком отбрасывать шею вперед, а потом назад;
 - голову вращать слева-направо, а потом справа-налево.
2. Для плеч:
 - дыхание задержать, интенсивно поднимать плечи вверх-вниз;
 - согнуть локти (кисти захватывают большие пальцы), рывком выбрасывать руки вперед и назад.
3. Для запястья:
 - энергично поднимать или выпрямлять кулаки (и.п. вытянутые руки вперед, большие пальцы захватили кисти);
 - энергично опускать и выпрямлять кулаки
 - руки согнуты в локтях (не опираясь на стол), сжав кулаки, поднимать руки вверх и опускать вниз (большие пальцы захватили кисти).

Каждое упражнение повторять 2-4 раза.

Четвертый комплекс.

1. Для мышц живота и позвоночника:
 - вращение туловища слева - направо, затем в обратном направлении;
2. Для поверхности ладони (и.п. стоя или сидя, руки вперед вытянутые):
 - опускать и поднимать выпрямленные ладони (пальцы вместе); (и.п. руки вытянуты вперед, расслабленные кисти вниз);
 - согнув руки в локтях, поднимать к себе раскрытые напряженные ладони (пальцы вместе); (и.п. согнутые по сторонам руки, на уровне плеч, расслабленные, кисти опущены вниз);
 - выбросить руки вперед, разогнув в локтях (перед собой), ладони вверх, напряжены.

Каждое упражнение повторять 4 раза.

Пятый комплекс.

1. Для плеч и локтевого сустава:
 - (и.п. руки, сжатые в локтях, опущены вниз кулаками) интенсивно, рывками поднимать и опускать предплечья, не сдвигая с места локтей, то же самое с развернутыми ладонями.
2. Для ног:
 - (и.п. руки внизу, ноги вместе) подпрыгивать вверх и выдохнуть в и.п.
3. Для лодыжек:
 - (и.п. ноги вместе, руками внизу) подпрыгивать вверх, как можно выше (на носках)
4. Для предплечья:
 - (и.п. руки вдоль туловища) поднимать одну, потом другую руку
,,,пниv ня се5я (пальцы вместе).

Каждое упражнение повторить 4 раза.

Этюды на физическое восстановление.

Упражнения предназначены для обучения приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, истерические реакции и др.

«Штанга»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

«Шалтай - Болтай».

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(С.Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

«Игра с песком»

(на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивая песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

«Игра с муравьем»

(на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей и бегаем по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе) Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

«Солнышко и тучка»

(на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнышко зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко -расслабиться - разморило на солнышке (на выдохе).

Отношение ребенка к своим домашним обязанностям

У этой проблемы есть две стороны.

• Во-первых, мы хотим воспитать у ребенка привычку к аккуратности, к каждодневному труду по самообслуживанию. Особенно эта сторона вопроса беспокоит родителей девочек. Ведь когда-нибудь им придется демонстрировать полученные в родительской семье навыки будущему мужу и его родственникам.

• Во-вторых, вопрос отношения к своим домашним обязанностям - это вопрос соблюдения справедливости в распределении труда в семье. И наконец, некоторые родители органически не переносят беспорядка и грязи в своем доме и ждут такого же отношения к беспорядку от своих детей.

И все же зачастую этой проблеме придают гораздо больше значения, чем он того заслуживает, и разгорается настоящая домашняя война. Учите детей планировать не только свои учебные дела, но и домашнюю работу, это потом очень пригодится в жизни. Разговаривайте с ребенком убеждайте его в важности соблюдения чистоты в доме.

Лень

Любой ребенок время от времени (кто чаще, кто реже) не хочет мыть посуду убирать комнату, идти за хлебом, делать уроки.

Но разве у нас взрослых никогда не бывает такого состояния? Обычно в семье данные вопросы каким-то образом решаются. Случаи патологической непреодолимой лени очень редки. Но вот у некоторых детей, кроме «нормальной», обычной лени, бывают и случаи так называемой псевдолени. Она служит им своеобразной защитной реакцией.

• Например, ребенок может постоянно отказываться от какой-либо деятельности или работы. И вовсе не по причине ленивости, а из-за тщательно скрываемого страха неудачи и боязни чего-то. (Например поход в магазин, нежелание гулять с собакой, так как во время прогулки она лает на людей, прыгает, и это ребенку неприятно, ему стыдно за собаку, ребенок начинает смущаться, ему становится неудобно) • Бывают такие ситуации, когда ребенок не хочет выполнять обычные повседневные дела - убрать за собой или даже умыться. Особенно это характерно для детей с повышенной *нервной истощаемостью*. Если вы понимаете, что ребенок в этот день испытывал психически! перегрузки (не обязательно неприятные), не стоит настаивать на своем;* и стараться непременно «побороть» его лень.

Правильно разговаривать с ребенком

Многих проблем с ребенком можно избежать, если попробован перестать постоянно задавать ему вопросы. Например: «Как дела?». «Как сегодня было в школе?», «Почему ты говоришь не правду?», «Почему ты *т* помыла посуду?» и т.д. То есть перестать постоянно концентрировать ш ребенке отрицательное внимание.

Нужно просто быть более внимательным к тому, как вы говорите і ребенком. Каждый раз, когда хочется задать вопрос, либо ничего не говорите, либо измените вопрос таким образом, чтобы его можно былс выразить в форме **Я - высказывания**. Что такое Я - высказывание? Это *наиболее эффективная речевая конструкция в общении*, Вы говорить только то, что чувствуете или собираетесь делать. И не говорите дочери, чте: она делает или должна делать.

Например, вместо «Сделал ли ты свою работу по дому?» попробуйте сказать «Мне хотелось бы узнать, что посуда уже вымыта» и т.д.

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении ребенка, вдобавок мы беспокоимся, как какие-то события могут отразиться на его будущей жизни. Нам бывает трудно контролировать свои эмоии, и мы привыкли к определенным стереотипам в своей речи. И все же попробуйте постепенно приучить себя к определенному алгоритму, последовательности высказываний.

Итак, если вам нужно обсудить с ребенком какую-то не слишком приятную ситуацию: Вы должны четко сформулировать в одном предложении, что вы хотите сказать. (Работа с Я - высказываниями).