Картотека игр на формирование произвольности, мышечного контроля и планирования деятельности

Гномы и великаны

Правила игры. Задача детей правильно выполнять движения. Взрослый дает команды детям: «Гном!» - нужно присесть низко, коснуться пола руками; «Великан»- встать во весь рост , подняться на носочки и вытянуть руки вверх. Взрослый сначала подает команды попеременно, или подряд, затем, задание усложняется и взрослый говорит одну команду, а движения показывает соответствующие другой команде.

Инструкция: Представьте, что мы оказались в волшебной стране, где жители умеют превращаться из гномов в великанов и наоборот. Сейчас я буду говорить, в кого нужно превратиться. Если скажу «Гном!» присядь низко-низко и коснись пола руками, если я скажу «Великан»- поднимись на носочки и вытянуть руки вверх. Превращаться нужно быстро, главное не перепутать, иначе можно потерять волшебные способности.

Вежливый спортсмен

Правила. Ребенок повторяет за взрослым только те движения к которым при показе добавлено слово «пожалуйста» или движение не является запретным.

Инструкция. Давай представим, что мы с тобой спортсмены и у нас проходит тренировка. Мы очень вежливые спортсмены и будем выполнять только те задания тренера когда он говорит «пожалуйста», а еще у нас будет одно запретное упражнение – приседание. Если тренер просит присесть, мы не выполняем это.

Скалолаз

Правила игры. Ребенок должен пройти вдоль стены касаясь стены тремя точками, единовременно передвигая только одну конечность.

Инструкция. Представь, что ты скалолаз, стена-это отвесная скала по которой тебе нужно перебраться на другую сторону обрыва. Чтобы не сорваться в низ, скалолаз, пока стоит на плите, должен держаться за нее всеми четырьмя точками (т.е. обе руки и обе ноги касаются стены). При перемещении можно отрывать только одну ногу или руку. Если скалолаз отрывает сразу ногу и руку, то он падает. Попробуй пройти вдоль стены не сорваться. У тебя 5 страховок.

Автопарк.

Правила. Взрослый называет транспортные средства. Каждому виду транспортных средств соответствует определенное движение и звук:
Воздушный транспорт - звук-жжжж, руки подняты в стороны;
Водный транспорт- звук-ууууу, левая рука поднимается вверх и опускается до согнутого локтя;
Сухопутный транспорт- звук-би-би, «крутим руль»;
Железнодорожный транспорт – звук-ту-ту, согнутые в локтях руки двигаются вперед-назад.

Секрет

Правила. Ребенок отвечает на вопросы взрослого так, чтобы не сказать «запретных слов»: да, нет, зеленый.

Инструкция: Ты умеешь хранить секреты? Давай проверим. Представь, что три слова будут секретом (да, нет, зеленый). Сейчас я буду задавать тебе вопросы, а ты старайся

отвечать на них так, чтобы не проговориться и не сказать секретное слово. Если ты сможешь пройти это испытание, значит, тебе можно доверять любые секреты.

Охотник за словами

Правила. Взрослый зачитывает список слов. Задача ребенка хлопнуть в ладоши на заданное слово. За правильный хлопок ребенок получает очко, за не правильный - очко снимается. Если ребенок справляется хорошо, то усложнить задачу – на одну категорию ребенок хлопает по столу ладонью, на другую топает ногой.

Инструкция:

«Фотоохотник»

Сейчас ты будешь фотографом, твоя задача сфотографировать как можно больше животных для журнала. Фотограф должен быть внимателен, потому что животные появляются и исчезают быстро. Я буду читать тебе слова. Как только услышишь название какого-нибудь животного, сразу хлопай в ладоши – значит ты его сфотографировал. Мы будем считать сколько животных ты сфотографировал. Если ошибешься, то я буду забирать у тебя очко. В конце игры посчитаем твой рекорд на сегодня.

Список слов:

Аквариум, слон, стол, бочка, ящерица, асфальт, очки, крыса, лошадь, удав, летчик, курица, шкаф, вилка, замок, забор, заяц, яблоко, обезьяна, ковер, корова, автобус, тапочки, верблюд, коза, ваза, крокодил, фонарик, артист, Буратино, цепь, электричка, хомяк, дикобраз, антилопа, свекла, танец, весело, забор, ракета, печка, стрекоза

«Поймай все что летает»

Представь себе, что ты инопланетянин и впервые оказался на Земле. Тебе нужно изучить все летающие объекты, но для начала нужно их собрать. Я буду читать тебе слова. Как только услышишь что-то летающее, сразу хлопай в ладоши и объект автоматически переместится на твой космический корабль.

Список слов:

Картина, буква, самолет, муха, аист, собака, пароход, качели, окно, воздушный шарик, монета, бухгалтер, трамвай, комар, телевизор, бабочка, скатерть, помидор, утка, вертолет, лодка, елка, самовар, тыква, забор, ракета, печка, стрекоза.

«Поймай профессию»

Представь, что ты работаешь в отделе кадров в очень крупной корпорации. Тебе нужно отобрать людей разных профессий. Я буду читать тебе слова. Как только услышишь название какой-нибудь профессии, сразу хлопай в ладоши – нанимай человека на работу – он ценный специалист. Постарайся не ошибиться: не пропусти ни одной профессии, но и лишнего не набери.

«Поймай все растения»

На соседней планете заканчиваются запасы кислорода, ее срочно нужно заселить растениями, ведь именно растения выделяют кислород. Для этого из прочитанных мной слов отбери только то, что растет. Хлопай в ладоши, когда услышишь какое-нибудь название растения.

«Исследователь морских глубин»

Представь себе, что ты отправился в морскую экспедицию . Тебе нужно изучить всех обитателей моря, но для начала нужно их собрать. Я буду читать тебе слова. Как только то, живет в море, сразу хлопай в ладоши и объект автоматически будет занесен в твою картотеку живых существ населяющих моря. Посмотрим сколько живых существ живущих в море ты соберешь..

Список слов:

Аквариум, тюлень, ведро, бочка, кит, скульптура, ласт, скат, кальмар, морская звезда, аквалангист, краб, сундук, вилка, замок, корабль, губка, морское перо, осьминог, черепаха ковер, морской огурец, подлодка, тапочки, коралл, медуза, ваза, крокодил, фонарик, моряк, дельфин, цепь, якорь, кашалот, морская звезда, улитка, анемон, тунец, песок, колесо, яхта, унитаз, морской конек.

«Кузовок»

Правила. Дети сидят в кругу. Передают друг-другу корзинку и при этом называют слова заканчивающиеся на – ок. После завершения круга фанты (залог) разыгрываются.

Инструкция. Ребята, вот вам кузовок, собирайте в него все, что оканчивается на –ок, если ошибетесь, то отдадите залог. «Я кладу в кузовок…»

«Тише едешь – дальше будешь»

Правила. Дети выстраиваются на кону. Ведущий стоит на противоположном кону. Детям необходимо достичь противоположного кона. Ведущий отворачивается от детей, говорит: «тише едешь-дальше будешь». За это время дети стремятся добежать до ведущего, но как

только ведущий поворачивается – все замирают. Те дети которые пошевелились отправляются обратно за кон.

«Репка»

Правила. Игроки рассказывают сказку «Репка» по одному предложению, друг за другом. При этом заменяют названия и имена главных персонажей таким образом:

Репка – на два хлопка в ладоши

Дедка – на слова «кхе-кхе»

Бабка – на слова «ой-ой»

Внучка – на слова «ля-ля»

Жучка – «гав-гав»

Кошка – «мяу-мяу» или «мур-мур»

Мышка – «пи-пи»

Получается примерно следующее: Посадил кхе-кхе хлоп-хлоп (два хлопка). Выросла хлоп-хлоп большая-пребольшая. Пошёл кхе-кхе тянуть хлоп-хлоп. Тянет-потянет – вытянуть не может. Позвал кхе-кхе ой-ой. Ой-ой за кхе-кхе, кхе-кхе за хлоп-хлоп, тянут-потянут…

«Раз-два-три»

Правила. Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ). Когда поднятых пальцев много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ.

Вопросы:

Какое сейчас время года?

Как называется наш город?

Как называется детеныш коровы?

Сколько лап у собаки?

Какие дни в недели выходные?

«Пишущая машинка»

Правила. Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

«Зоопарк»

Правила. Взрослый ведущий хлопает в ладоши разное количество раз, а дети выполняют движения согласно договоренности.

Инструкция. Ребята, представьте себе, что вы – жители волшебной страны, которые умеют превращаться в разных животных. Когда я хлопну в ладоши один раз - прыгайте,

как зайчики; хлопну два раза - ходите вразвалочку, как медведи; хлопну три раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге…

«Тропинка-копна-кочка»

Правила. Дети стоят в кругу, по сигналу ведущего идут по кругу до тех пор, пока ведущий не **произнесёт слово-задание**:
«Тропинка!» (дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего).
«Копна!» (дети направляются к центру круга, выставив руки вперёд).
«Кочки!» (дети приседают, положив руки на голову).

«Пол – нос – потолок»

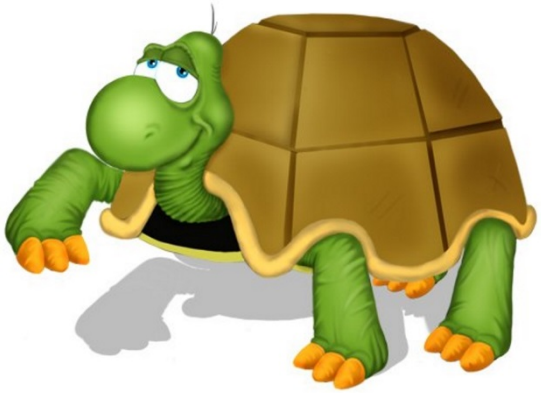
Правила. Ведущий произносит слова: *«пол»*, *«нос»*, *«потолок»* и вместе с детьми указывает на них *(руки вниз, к носу, руки вверх)*. Сначала ведущий делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить *«пол»*, а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

“Пальцы”

Правила. Дети сидят в кругу, пальцы рук переплетены, большие пальцы свободны, руки лежат на коленях. По команде “Начали!” дети медленно вращают большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде “Стоп!” прекратить упражнение. Длительность —5—15 минут.

«Черепашьи бега»

Правила. Дети выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд до заранее оговоренного ориентира. Победителем считается тот, кто придёт к финишу последним.



Упражнения кинезиологической гимнастики.

«Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак-ребро-ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак— ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. **«Ухо-нос».**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»