

Игры на развитие внимания, произвольности и самоконтроля



Одним из наиболее важных компонентов психического развития ребенка является его эмоциональное общение со взрослыми и сверстниками, которое в полной мере реализуется в условиях игровой деятельности. Бывает так, что наши дети ведут себя «неправильно» - капризничают, много бегают и кричат, быстро утомляются, с трудом концентрируются на спокойных играх.

Мы можем помочь своим любимым чадам научиться понимать, что с ними происходит, контролировать себя, и, в конечном счете, быть более успешными в социуме, в отношениях, в учебной деятельности. Для этого не нужно прилагать много усилий, обращаться к множеству специалистов – можно «всего лишь» играть с ребенком. Совместное выполнение предложенных упражнений и игр не только послужит примером поведения для ребенка, но и позволит наладить с ним эмоциональный контакт, стать ближе, поддержать и позаботиться о своем ребенке.

Предлагаю вам несколько вариантов таких игр. Вы можете модифицировать их, придумывать свои игры по аналогии, в зависимости от предпочтений и интересов ваших детей.

1 «Надоедливая бабочка».

Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас пригревает, шевелиться не хочется. Вдруг прилетела бабочка и села на лоб. Чтобы прогнать ее, пошевелите бровями. Бабочка кружится вокруг глаз – поморгайте ими. Перелетела на щеку, затем на другую – подвигайте губами, надуйте щеки. Уселась на подбородок – подвигайте челюстью.



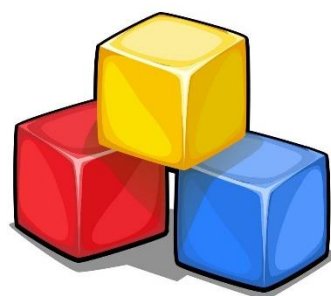


2 «Поварята».

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (винегрет, компот, салат). Каждый придумывает, что он будет (мясо, картошка, морковка, лук, капуста, петрушка, соль). Ведущий будет выкрикивать по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Игрок, который узнал себя, впрыгивает в круг. Следующий игрок, прыгнув в круг, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается.

3 «Я кубик несу и не уроню».

Перенеси кубик от одной стены до другой, маршируя. Кубик лежит на открытой ладони вытянутой руки. Чтобы усложнить задание, положите кубик на тыльную сторону ладони или голову. Двигаться при этом нужно плавно.



4 «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 надует щеки.

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

5 «Веселый танец».

Давайте танцевать! Сейчас я под музыку буду делать простые движения, а вам нужно будет повторить их наоборот. Например, я делаю шаг вперед, а вы – шаг назад; я хлопаю, вы – топаете.



Можно усложнить игру и попросить детей называть движения, которые они делают. Например, ведущий выполняет шаг вперед и комментирует: «Шаг вперед!», а участники должны сделать шаг назад и сказать: «Шаг назад!».

6 «Маша съела кашу».

Вы говорите любую фразу, например: «Маша съела кашу». В первый раз дети произносят все три слова, потом лишь два, делая хлопок вместо последнего, третьего, а затем – одно, делая уже два хлопка. В четвертый раз дети делают три хлопка, произнося все три слова про себя. Выглядит это так:

1. Маша – съела – кашу.
2. Маша – съела – хлопок.
3. Маша – хлопок – хлопок.
4. Хлопок – хлопок- хлопок.

Игру можно усложнить, если выполнять задания в обратном порядке.



7 «Фонарики».

Положите две руки на стол ладонью вниз. Когда ведущий говорит:

- «Фонари горят!» - вам нужно развести прямые пальцы в стороны.
- «Фонари погасли!» - нужно сжать кулачки.
- «Фонарик включился!» - пальцы на одной руке выпрямить.
- «Еще фонарик включился!» - пальцы на второй руке выпрямить.

Усложнить можно путем объединения нескольких команд. Например, оба фонарика горят; левый фонарик погас; оба фонарика погасли; оба фонарика зажглись; правый фонарик погас.



8 «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 нарисовать под ним лужи. При этом участник, сидящий слева, рисует правой рукой, а сидящий справа – левой. Через некоторое время взрослый и ребенок меняются местами, упражнение возобновляется.





9 «Шарики».

Перед началом игры дети скатывают из бумаги шарики. Участники делятся на пары, им достается по 6-7 шариков и корзине. Участники пары встают на некотором расстоянии друг от друга. Один из участников бросает шарики в корзину, а другой держит ее, помогая забрасывающему выполнить задание. Затем участник меняется, игра возобновляется.

10 «Походка и настроение».

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем как мелкий и частный дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли.

Полетаем как воробей, а теперь как чайка, как орел.

Походим как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун.

Пройдем как маленький ребенок, который учится ходить.

Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке.

Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек.

Радостно побежим навстречу к маме, прыгнем к ней на руки и обнимем ее.»



Важно помнить, что игры-упражнения не являются обязанностью ребенка, прежде всего ему должно быть интересно. Поэтому не принуждайте ребенка играть; если некоторые игры ему не по душе – не настаивайте, отложите их, вернитесь к ним через неделю-две.

Предлагайте те игры, в которых ребенок будет успешен – это повысит его мотивацию и самооценку, придаст ему уверенности.

Инструкции должны быть понятными для ребенка. Если ребенок плохо запоминает правила игры, не слушает, перебивает, попросите его самого их пересказать. Это будет хорошей тренировкой в умении сосредотачиваться.

Поощряйте ребенка лаской, словом, взглядом за правильно выполненное задание. Радуйтесь успехам ребенка, но не захваливайте его.

Играйте с пользой и удовольствием!

Статью подготовила
педагог-психолог Вакулина Д.И.