Ивашова Марина Анатольевна 232-385-471

**Приложение 1**

**Игры и упражнения на развитие произвольности**

***1. Упражнение "Говори"***

Цель: Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Психолог говорит: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?" (Педагог делает паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в зале потолок?"... "Говори!"; "Какой сегодня день недели?"... "Говори!"; "Сколько будет два плюс три?" и т. д.»  
Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

***2. Упражнение "Знаете ли вы цифры?»"***Психолог говорит: " Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды".  
Психолог рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

***3. Упражнение "Маленькая птичка" (Черепанова Г. Д.)***

Цель: Развивать мышечный контроль.  
Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).  
Психолог говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее».  
Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем, успокаивается сам.  
В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается

***4. Игра "Клубочек" (Черепанова Г. Д.).***Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.  
Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.  
Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».

***5. Игра "Нос -пол - потолок"***

Психолог говорит: " Сейчас мы поиграем. Будьте очень внимательны! Я ста­ну произносить «пол», «нос» или «потолок» и указывать на них. И вы - указывать вместе со мной. Сначала я буду делать это правильно: произносить, например, «пол» и указывать на пол, а потом буду вас путать - говорить «пол», а указывать на что-то другое. Вы же должны указывать на то, что я на­зываю, а не на то, что показываю. Попробуем? Начали!

***6. Игра "Запретное слово"***

Ребенок вслед за психологом повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши.

***7. Игра "Запретное движение"***  
Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит: "Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного. Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их.  
Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

***8. Игра "Изобрази явление".***

Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

* «Дует ветер»- дует, вытянув губы.
* «Качаются деревья»- покачивает вытянутыми вверх руками.
* «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.
* «Идет дождь»- выполняет движение руками сверху вниз.
* «Появляются лужи»- смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

***9. Упражнение "Гляделки"***

Психолог говорит: "Чтобы понять другого человека, совсем необязатель­но использовать слова, например, можно установить «кон­такт глаз». Для этого нужно встретиться взглядом с кем-нибудь из ребят, внимательно посмотреть друг на дру­га, а затем поменяться местами".

***10. Игра "Да"и "Нет"***

Психолог задает ребенку вопросы. Отвечая на них, ребенок не должен говорить "да" и "нет".