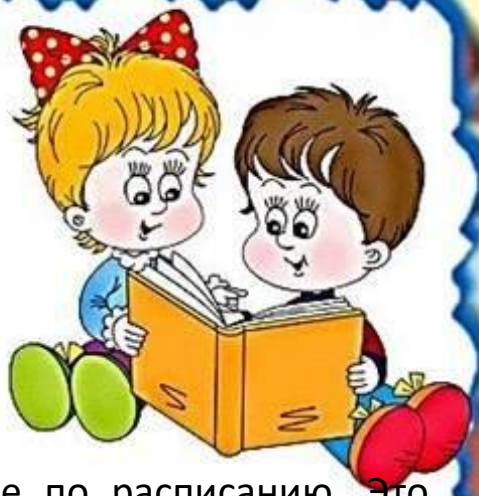
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ НЕПОСЕД



Данные игры и упражнения пригодятся почти всем детям, особенно тем, которые в сентябре пойдут в первый класс.

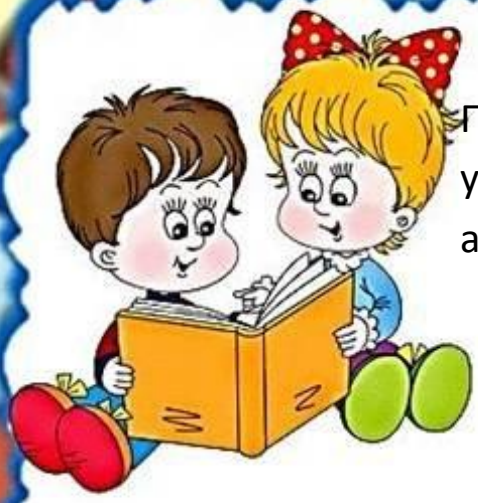
Произвольность — это способность что-то делать не только потому, что хочется, но и потому, что это нужно делать прямо сейчас — и дальше по расписанию. Это способность сидеть за партой на уроках, способность слушать учительницу и выполнять ее задания, интересно это или нет, способность учиться в темпе, который принят в школе.

Готовность к произвольной мотивации обычно появляется у детей в возрасте 6-8 лет по мере дозревания лобных долей головного мозга. То есть кто-то идет в школу уже готовым к образовательному процессу, но есть и те, у кого произвольность еще находится в зоне ближайшего развития, и им нужно помочь несложными, но веселыми упражнениями.

<u>Перед тем как играть, создайте своему малышу благоприятную атмосферу:</u>

- Выключите телевизор и другие отвлекающие внимание ребёнка гаджеты (компьютер, планшет), уберите игрушки.
- Принимайте активное участие в играх с ребёнком: комментируйте, хвалите, радуйтесь вместе с ним.
- Если малыш крутится на месте и часто отвлекается, ни в коем случае не делайте ему замечаний. Лучше попытайтесь привлечь его внимание. Например, скажите так: «Посмотри, ты почти уже всё сделал!» или «Давай докрасим этот цветочек?». Дети охотнее слушают, когда им что-то предлагают, нежели требуют.

- Обязательно хвалите малыша за успехи и подбадривайте в случае неудач.
- Не играйте в развивающие усидчивость игры дольше 15 минут. В силу своего развития ребёнок попросту не может дольше этого времени концентрироваться на одном занятии.



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УСИДЧИВОСТИ

Поиграем? Вы удивитесь, но для воспитания усидчивости у вас есть весь необходимый инвентарь, а сами игры – давно и хорошо вам знакомы.

1. Три задания

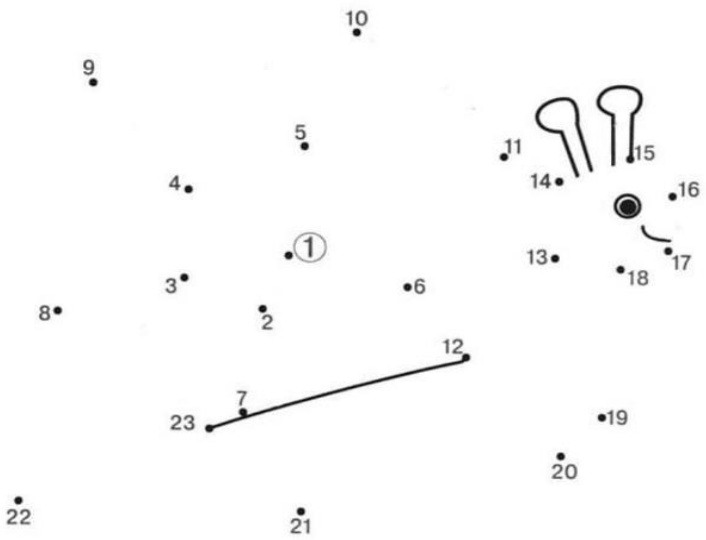
Ребёнок встаёт в удобную позу, затем вы считаете «раз, два, три», и он замирает. Пока он стоит неподвижно, вы даёте ему три задания. Например, назвать своё имя, цвет и сосчитать до 10. Как только вы опять даёте команду «раз, два, три», он должен выполнить эти задания, причём именно в той последовательности, в какой вы назвали.

2. Найди отличия

Две на первый взгляд одинаковые картинки, глядя на которые нужно найти, в чём их отличие – замечательный способ увлечь ребёнка и развить его усидчивость. Картинки можно скачать из интернета или же самостоятельно нарисовать их (например, двух одинаковых котиков с несущественно различающимися деталями).

3. Соедини точки

Распечатайте картинку, на которой вместо линий изображены точки. Соединив эти точки, можно узнать, что изображено на этой картинке. Предложите это сделать своему чаду. Наверняка, ему будет интересно узнать, что скрывается за точками. Готовую картинку можно потом будет вместе раскрасить цветными карандашами или красками.



4. Пластилиновая сказка

Возьмите детский пластилин и слепите со своим чадом героев его любимой сказки. По ходу лепки рассказывайте ему эту сказку и спрашивайте, пластилин какого цвета нужно взять, чтобы создать образ того или иного героя. После того, как герои будут готовы, можно приступить к созданию сказочного фона: например, сделать из пластилина, картона и цветной бумаги лес, в котором Волк встретил Красную Шапочку.

5. Молчанка

Играющие садятся в круг, лицом друг к другу. Ведущий произносит считалку:

Первенчики, червенчики
Летали голубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе,
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок — молчок.

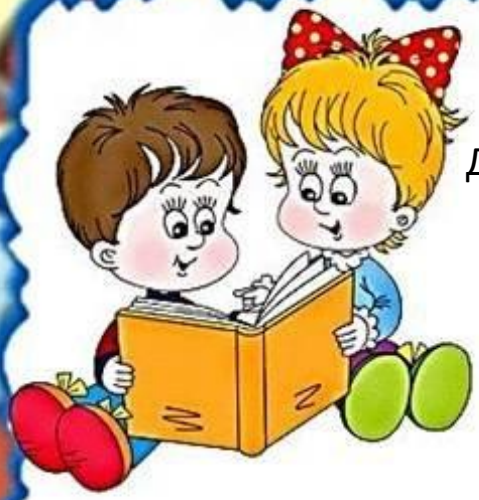
После последнего слова - все должны замолчать и не произносить ни слова. Кто улыбнётся или заговорит - проиграл. Выигравшим считается тот, кто последний улыбнулся или заговорил.

6. Всё по цвету

Если у вас есть разноцветная пластмассовая мозаика, то ею можно поиграть нестандартным образом. Предложите разложить детали мозаики по цвету. Или же называйте цвет, а ребёнок пусть кладёт мозаичную деталь этого цвета.

7. Ищем букву

Если ребенок учит алфавит или уже умеет читать, предложите ему поиграть в игру по поиску нужной буквы. Например, пусть ребёнок найдёт в тексте все буквы «А» или «Б». Попросите его подчеркнуть или обвести эти буквы в кружок.



5 ВЕСЕЛЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УСИДЧИВОСТИ

Данные упражнения подойдут для детей от 5 лет.

Стой-постой

Ребенку нужно некоторое время стоять на одной ноге. Сначала можно придерживаться. Потом стоять, не держась и согнув вторую ногу в колене. Потом — отведя вторую ногу в сторону или вперед. Если ребенок способен простоять на одной ноге 60 секунд, он готов к школе: выдержать урок за партой сможет.

Пяточка к носочку

В этом упражнении нужно учиться идти ровно по линеечке, ставя пятку ровно перед носком. Идти можно до стены, до мамы или папы, по полоске. Сначала — как получится. Потом вытянув руки вперед. Потом разведя руки в стороны. А потом — высший пилотаж — с закрытыми глазами (подсматривать иногда разрешается).

Кстати, наблюдая за ребенком в этом упражнении, можно лучше понять, старательный он или нет, упорный или не очень, готов все бросить при первой неудаче или расплакаться, если дело не дается.

Помогать ребенку можно, если он просит, или на вопрос: «Тебе нужна моя помощь?» отвечает: «Да». Можно направлять, придерживать за плечи или вести за руки.

Локти — колени

Очень простое и знакомое многим по зарядкам упражнение. Стоя или во время ходьбы нужно высоко поднимать колени, руки при этом держать ладонями на затылке. Левым локтем понадобится тянуться к правому колену, а правым — к левому на каждый шаг. Не падать. Лбом колени не трогать. Смеяться можно!

Правая рука — левая нога

Трудно и весело. Правой рукой ребенок держится за опору — за стену или за стул. Левую руку вытягивает вперед, а левую ногу отставляет назад. На счет «раз» нужно сделать взмах, при котором левая рука

уходит назад, а левая нога - вперед. На счет «два» — левая рука снова впереди, а левая нога возвращается назад. Махать руками и ногами можно, пока не собьется. Потом держимся левой рукой, а правой рукой и ногой машем. Не в одну сторону, а в разные. Самое главное — делать упражнение правильно. Для начала достаточно двух взмахов.

Делать правильно и одновременно следить за тем, как делаешь, — это и есть тренировка произвольности.

Делай как я

Суть упражнения в том, что дети повторяют за родителем движения. Можно зеркально, можно в ту же самую сторону. Главное — точность движений и согласованность.

Взрослый медленно разводит руки в стороны, поднимает их вверх и медленно опускает вниз перед собой.

Взрослый разводит руки в стороны на высоту плеч, затем уводит обе руки вправо, потом влево, далее останавливает их перед собой и опускает вниз.

Взрослый медленно поднимает руки над головой и начинает тянуть их в сторону, при этом наклоняясь немного вбок, снова растягиваясь. Потом в другую сторону. Почему-то у многих шести- и семилеток это получается с трудом.

И самое главное! Приведенные упражнения — это подвижные и спортивные игры, занятиями на развитие произвольности они становятся тогда, когда ребенок делает их правильно и делает по просьбе родителей.

Даже месяц ежедневных занятий (по 7-11 минут по одному упражнению в день) поможет ребенку лучше сосредотачиваться на том, что нужно делать, и выполнять действия, смысл которых он не очень понимает, но их надо выполнять. И в сентябре в школе первокласснику будет намного проще.

Учитель-логопед:
Логошина Ирина Сергеевна