



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №100 «Белоснежка» ГО «Город Якутск»**

***Методические рекомендации к  
проекту:***

***«Использование игровых приемов в  
коррекции двигательных  
нарушений у детей старшего  
дошкольного возраста»***

**Выполнила: Еремеева Дарья Николаевна**





## Игры с телом:

### Игры с телом.

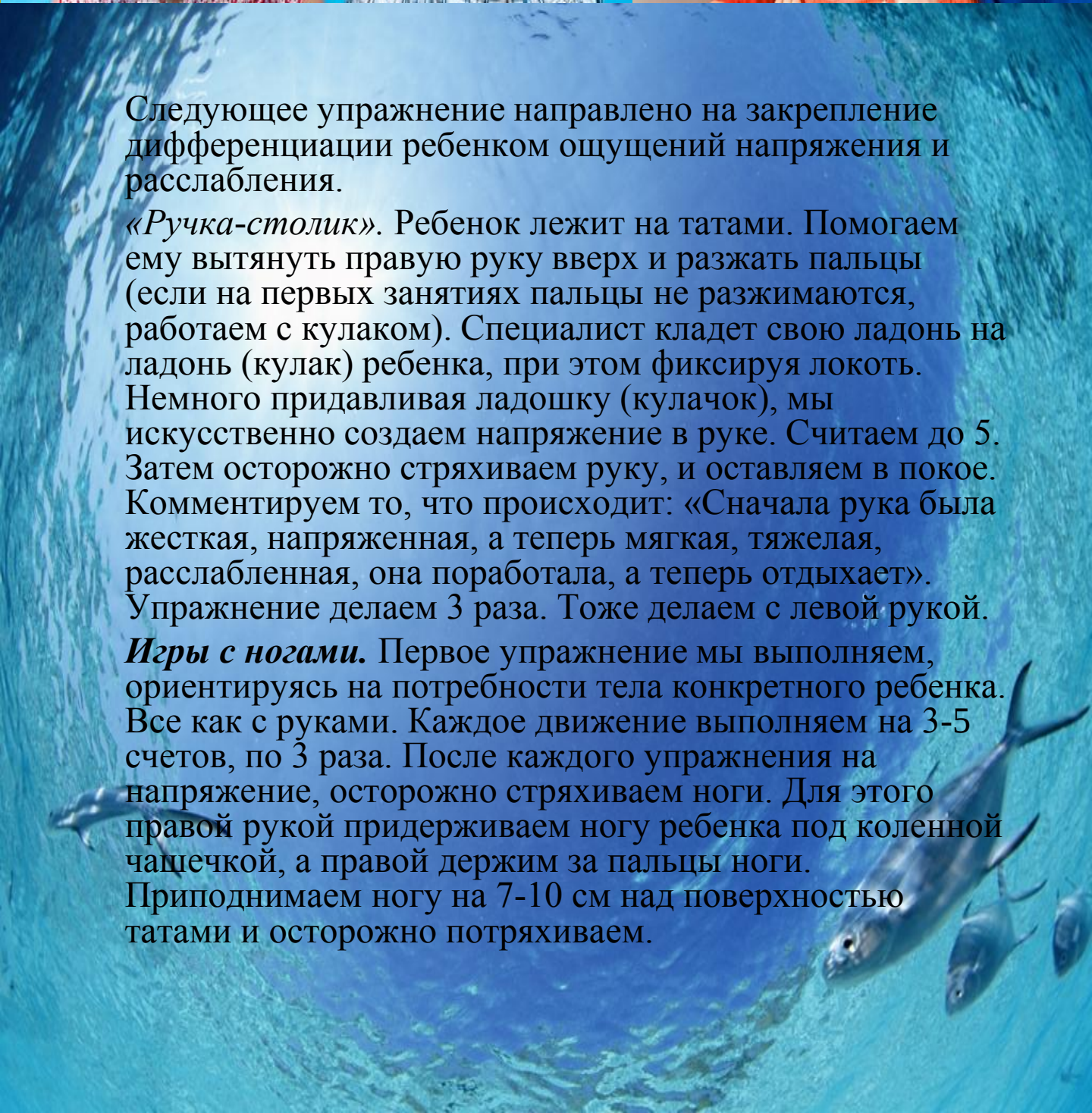
**Игры с руками.** Например, специалист протягивает руку к ребенку со словами: «Давай поздороваемся». Но рука ребенка уходит в сторону или назад. Поэтому работу начинаем именно с этого движения. Инструкция помогает ребенку сосредоточиться на движении и своих ощущениях, и осознать их. «Твоя рука хочет поиграть. Давай с ней поиграем. Рука ушла вверх, она напряженная, жесткая, сильная, вот и удержи ее там и усиль это движение. Я буду считать до 3 (5). На счет три (пять) ты сделаешь очень большое усилие, чтобы ее удержать в этом положении и усилить движение. А теперь расслабь ее и дай отдохнуть. Теперь она мягкая, расслабленная, тяжелая». Счет необходим при выполнении упражнения, так как он обозначает начало и завершение процесса напряжения, и переход к следующему этапу - расслаблению. Специалист прикасается к руке, но не выполняет упражнение за ребенка. Этот жест может обозначать «Я с тобой» и помогает ребенку сконцентрироваться на тех процессах, которые происходят в этой руке. Гиперкинез - это непроизвольное движение, связанное с повышением мышечного тонуса, то есть напряжением. Напряжение не может продолжаться постоянно, да еще при его усилении. Поэтому после окончания упражнения (на счет 3, 5) рука расслабляется. Ребенок получает первый опыт произвольного напряжения и последующего расслабления, которые им осознаются. Упражнение повторяется еще 2 раза. Для лучшего расслабления руки, осторожно ее потряхиваем. Для этого аккуратно придерживаем локоть ребенка левой рукой, а правой, удерживая за пальцы, легко потряхиваем. Приподнимать руку (ногу) нужно не более чем на 7-10 см от поверхности, на которой лежит ребенок. Но самое важное на всех этапах работы с телом - это активное участие самого ребенка, его включенность в процесс, осознание им того, что происходит с его рукой, ногой, телом и пр. Это очень важно. Далее, идем по часовой стрелке. Переходим к левой руке. «А чего хочет эта рука?». Начинаем с движения, которое предлагает ребенок. Повторяем все процедуры: упражнение на напряжение и потряхивание для левой руки.



Следующее упражнение направлено на закрепление дифференциации ребенком ощущений напряжения и расслабления.

**«Ручка-столик».** Ребенок лежит на татами. Помогаем ему вытянуть правую руку вверх и разжать пальцы (если на первых занятиях пальцы не разжимаются, работаем с кулаком). Специалист кладет свою ладонь на ладонь (кулак) ребенка, при этом фиксируя локоть. Немного придавливая ладошку (кулачок), мы искусственно создаем напряжение в руке. Считаем до 5. Затем осторожно стряхиваем руку, и оставляем в покое. Комментируем то, что происходит: «Сначала рука была жесткая, напряженная, а теперь мягкая, тяжелая, расслабленная, она поработала, а теперь отдыхает». Упражнение делаем 3 раза. То же делаем с левой рукой.

**Игры с ногами.** Первое упражнение мы выполняем, ориентируясь на потребности тела конкретного ребенка. Все как с руками. Каждое движение выполняем на 3-5 счетов, по 3 раза. После каждого упражнения на напряжение, осторожно стряхиваем ноги. Для этого правой рукой придерживаем ногу ребенка под коленной чашечкой, а правой держим за пальцы ноги. Приподнимаем ногу на 7-10 см над поверхностью татами и осторожно потряхиваем.





Следующее упражнение поможет закрепить опыт ребенка различать напряжение и расслабление.

*«Крепкие ножки».* Специалист стоит на коленях у ног ребенка. По возможности выпрямляем и приподнимаем ноги ребенка, одной рукой придерживаем колени, чтобы ноги не сгибались, другой - придерживаем стопу и упираемся животом в ноги. По счету начинаем наклоняться вперед, используя ноги ребенка как опору, искусственно создавая напряжение. Удерживаем напряжение до 5. Теперь, помогая ребенку снять напряжение, потряхиваем ноги (см. выше).

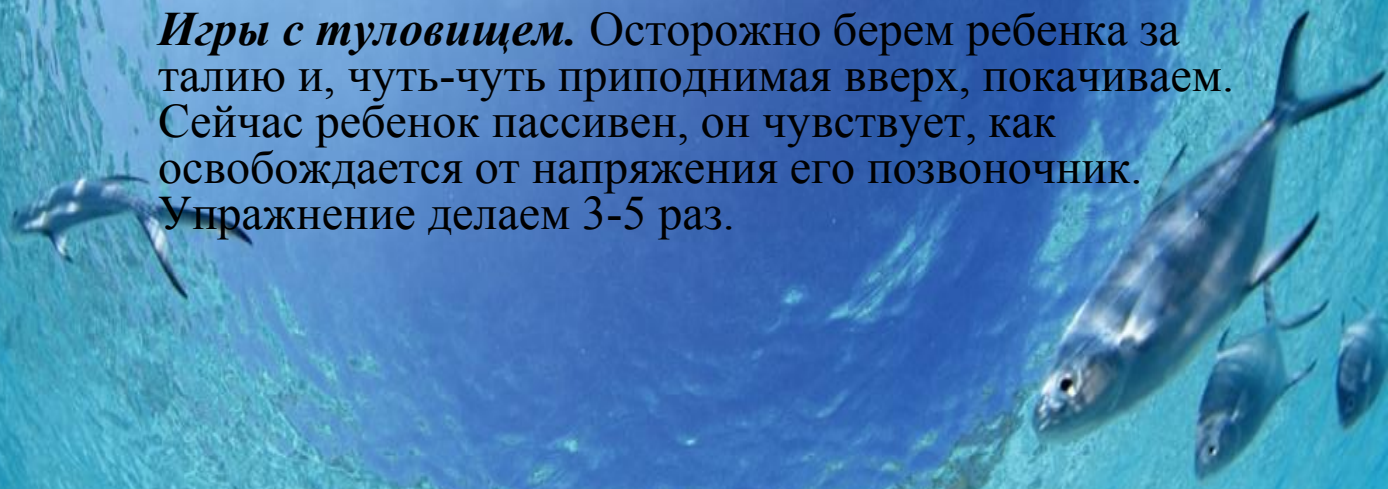
*Игры с шеей и головой.* Мягко подводим руки под шею ребенка, так что его голова лежит в сложенных лодочкой руках, осторожно потягиваем шею на себя. «Сейчас я покачаю твою голову». Движения медленные, осторожные делаем 3-5 раз.



«А теперь поиграем с головой и шеей. Я поворачиваю твою голову направо, а ты ее немного удержи в этом положении». Мягко поворачиваем голову ребенка вправо, осторожно фиксируем, положив руку на щеку, ближе к уху, и считаем до 3-х (5). «Теперь голова лежит прямо и, я ее снова покачаю». Специалист мягко покачивает голову ребенка. «А теперь поворачиваем голову налево. А ты ее удержи, пока я буду считать до 3-х (5)». И снова мягкие покачивания. Повороты головы делаем по 3 раза в каждую сторону.

Аналогично выполняем наклоны головы вперед и назад. Главное, чтобы ребенок удерживал заданное положение до окончания счета. Специалист чуть-чуть придерживает, немного помогает удержать, задает движение, но все это на первых этапах работы, когда ребенок только входит в процесс работы с телом.

**Игры с туловищем.** Осторожно берем ребенка за талию и, чуть-чуть приподнимая вверх, покачиваем. Сейчас ребенок пассивен, он чувствует, как освобождается от напряжения его позвоночник. Упражнение делаем 3-5 раз.





Упражнение «*Растяжка*» помогает снять мышечные зажимы, гармонизировать внутреннюю энергию ребенка.

«*Вертикальная растяжка*». Начинаем с правой стороны тела ребенка. Специалист осторожно придерживает правую руку в области запястья и правую ногу в области лодыжки и по счету начинает легко тянуть руку вверх, а ногу вниз. Считаем до 3-х. На счет 3 движение прекращается. Очень важно просто обозначить движение, ребенок выполняет его сам. Делаем упражнение 3 раза. Затем специалист переходит к левой стороне тела ребенка. Растяжка повторяется 3 раза с левой стороны.

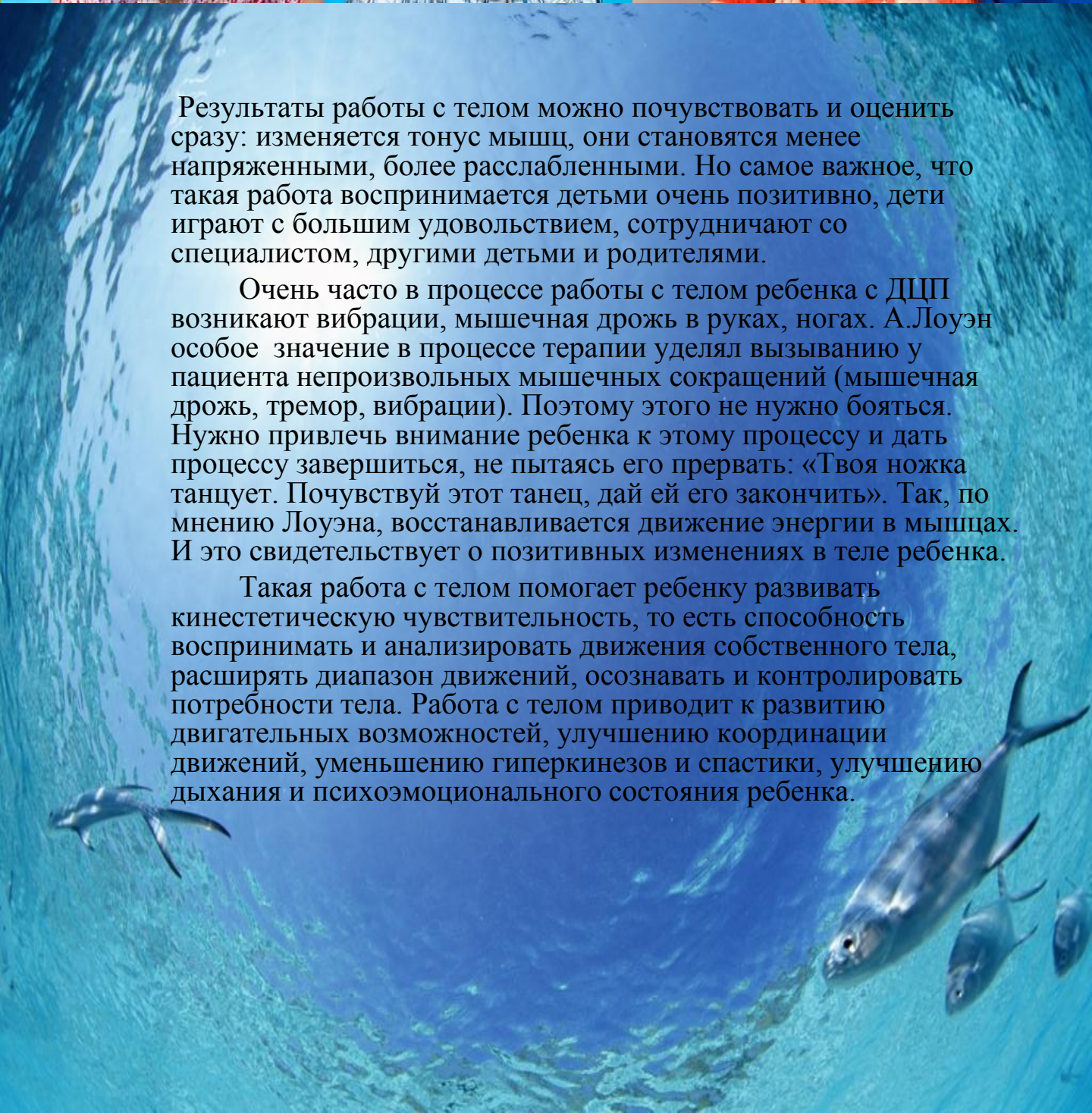
«*Диагональная растяжка*». Выполняется так же, как «вертикальная растяжка», только правая рука потягивается с левой ногой, а левая рука с правой ногой. Выполняется также по 3 раза. Закончить растяжку нужно потряхиванием рук и ног. Очень хорошо, если на занятии присутствует родитель или другой специалист, тогда проводится потряхивание одновременно рук и ног. Один специалист потряхивает руки, другой - ноги ребенка. Если работает один специалист, то потряхиваем сначала руки ребенка, потом - ноги.



Результаты работы с телом можно почувствовать и оценить сразу: изменяется тонус мышц, они становятся менее напряженными, более расслабленными. Но самое важное, что такая работа воспринимается детьми очень позитивно, дети играют с большим удовольствием, сотрудничают со специалистом, другими детьми и родителями.

Очень часто в процессе работы с телом ребенка с ДЦП возникают вибрации, мышечная дрожь в руках, ногах. А.Лоуэн особое значение в процессе терапии уделял вызыванию у пациента непроизвольных мышечных сокращений (мышечная дрожь, тремор, вибрации). Поэтому этого не нужно бояться. Нужно привлечь внимание ребенка к этому процессу и дать процессу завершиться, не пытаясь его прервать: «Твоя ножка танцует. Почувствуй этот танец, дай ей его закончить». Так, по мнению Лоуэна, восстанавливается движение энергии в мышцах. И это свидетельствует о позитивных изменениях в теле ребенка.

Такая работа с телом помогает ребенку развивать кинестетическую чувствительность, то есть способность воспринимать и анализировать движения собственного тела, расширять диапазон движений, осознавать и контролировать потребности тела. Работа с телом приводит к развитию двигательных возможностей, улучшению координации движений, уменьшению гиперкинезов и спастики, улучшению дыхания и психоэмоционального состояния ребенка.





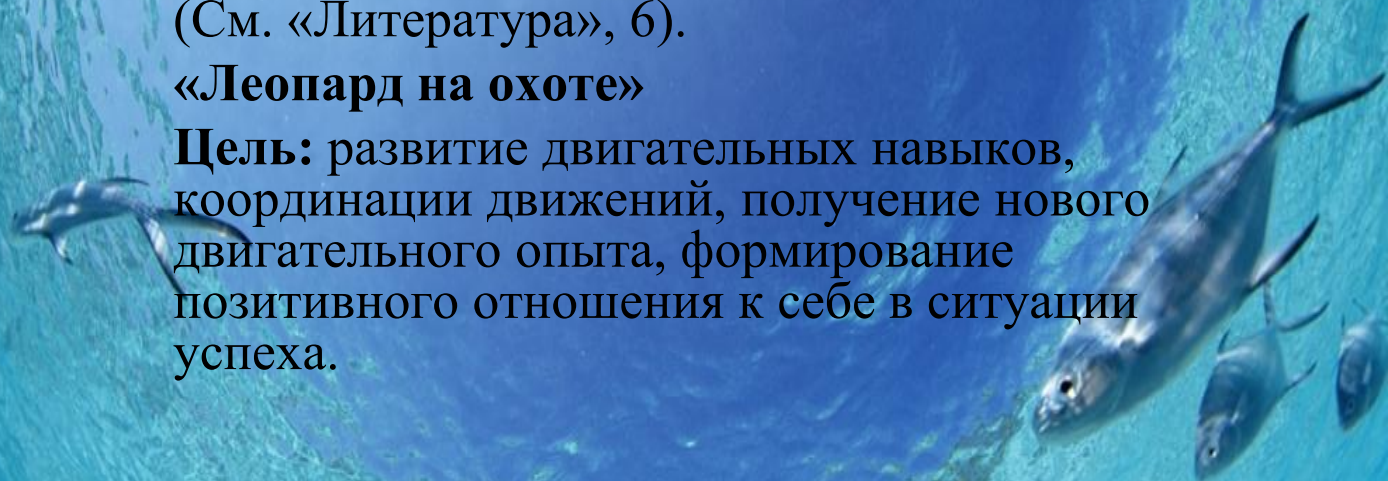
**Дыхательные упражнения.** Подробно этот этап работы описан нами в «Программе» (См. «Литература», 6). После работы с телом с использованием психофизических упражнений, можно переходить к двигательным упражнениям. Это могут быть упражнения из йоги и психодинамические медитации (см. там же). Мы приводим еще несколько упражнений, придуманных нами в процессе занятий с детьми с тяжелой двигательной патологией.

### **Игровые двигательные упражнения.**

Упражнение «Леопард на охоте» мы рекомендуем проводить после упражнения «Добрые и злые кошки» (См. «Литература», 6).

#### **«Леопард на охоте»**

**Цель:** развитие двигательных навыков, координации движений, получение нового двигательного опыта, формирование позитивного отношения к себе в ситуации успеха.



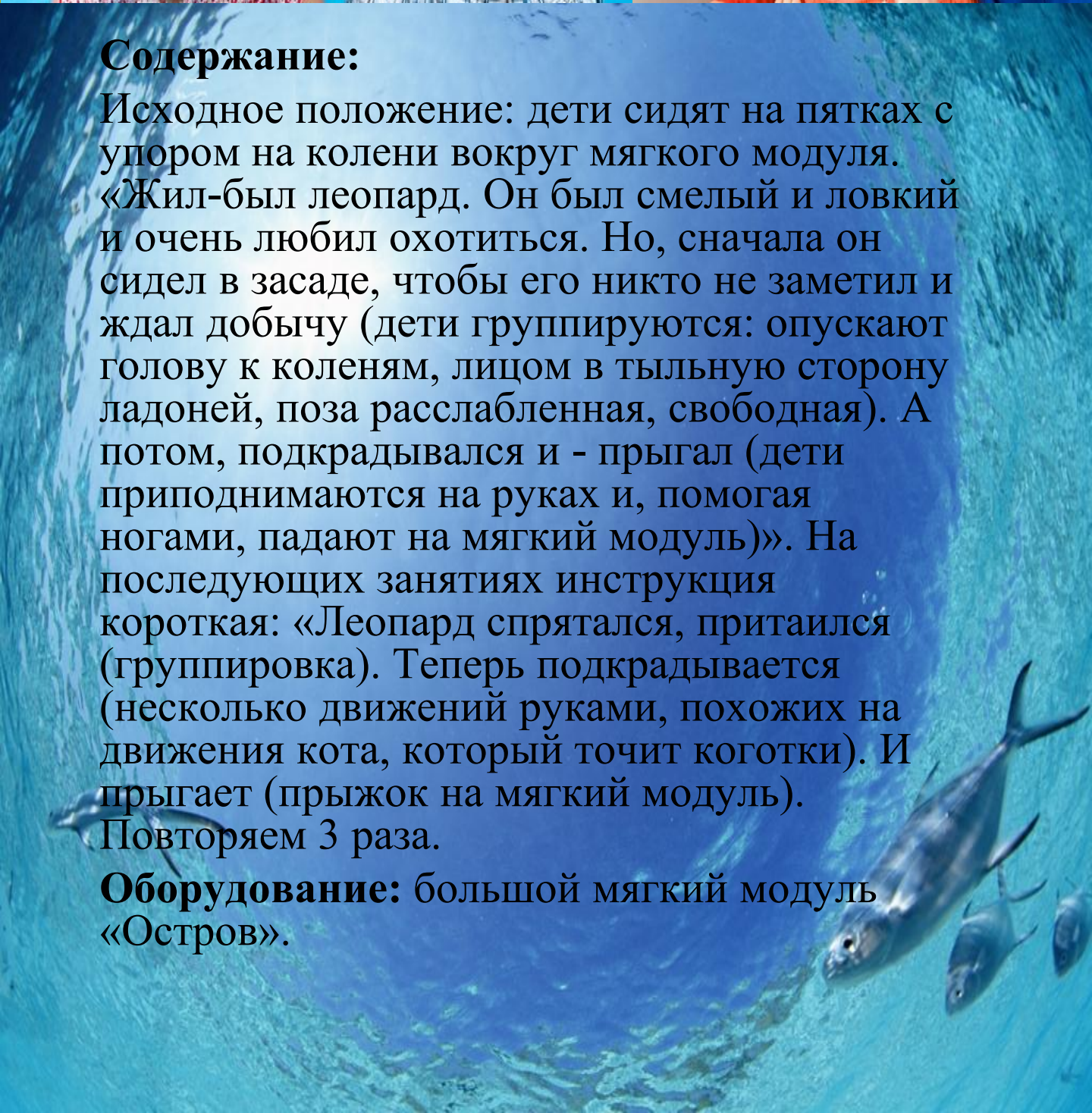


## **Содержание:**

Исходное положение: дети сидят на пятках с упором на колени вокруг мягкого модуля.

«Жил-был леопард. Он был смелый и ловкий и очень любил охотиться. Но, сначала он сидел в засаде, чтобы его никто не заметил и ждал добычу (дети группируются: опускают голову к коленям, лицом в тыльную сторону ладоней, поза расслабленная, свободная). А потом, подкрадывался и - прыгал (дети приподнимаются на руках и, помогая ногами, падают на мягкий модуль)». На последующих занятиях инструкция короткая: «Леопард спрятался, притаился (группировка). Теперь подкрадывается (несколько движений руками, похожих на движения кота, который точит коготки). И прыгает (прыжок на мягкий модуль). Повторяем 3 раза.

**Оборудование:** большой мягкий модуль «Остров».





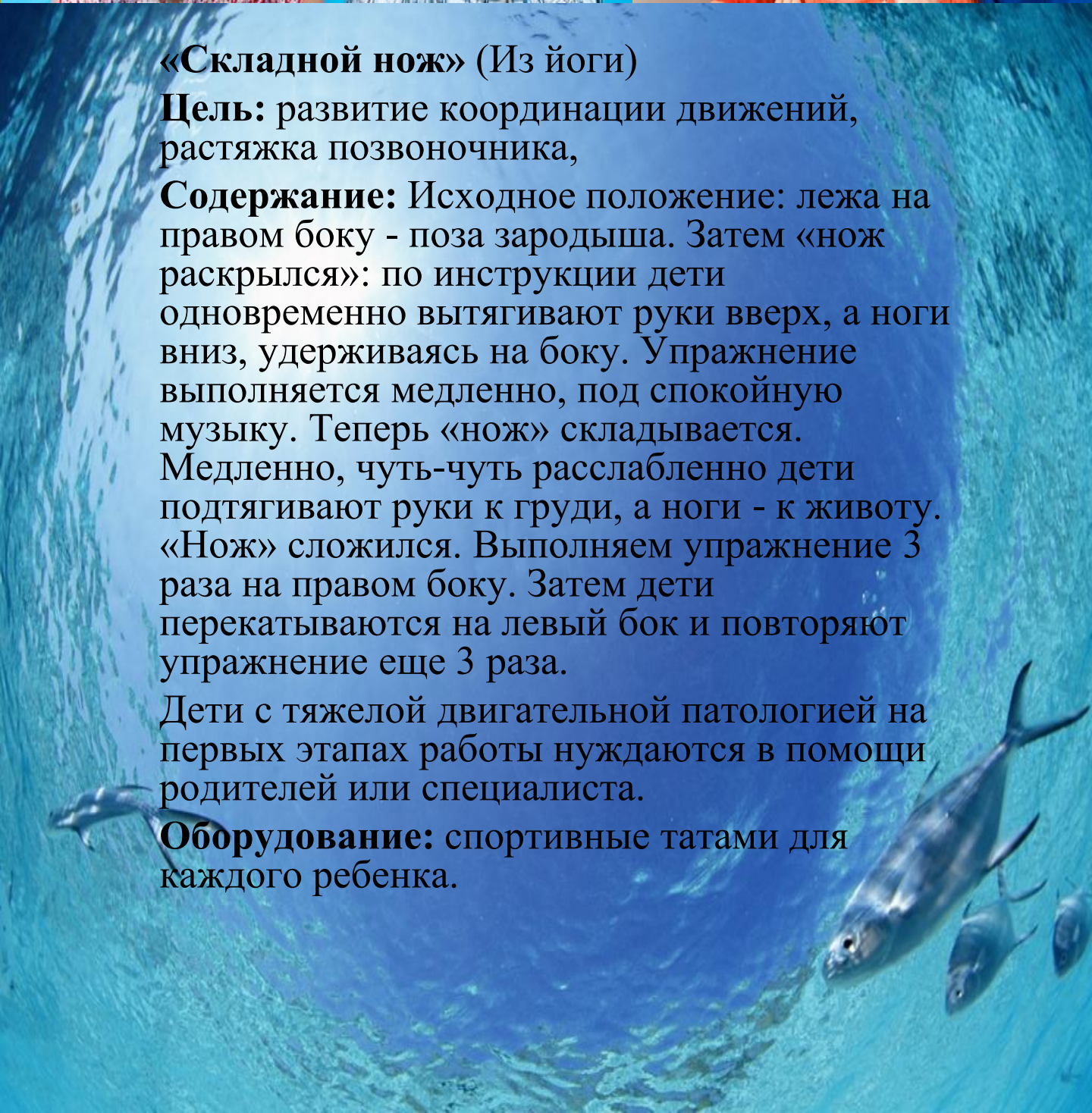
## **«Складной нож» (Из йоги)**

**Цель:** развитие координации движений, растяжка позвоночника,

**Содержание:** Исходное положение: лежа на правом боку - поза зародыша. Затем «нож раскрылся»: по инструкции дети одновременно вытягивают руки вверх, а ноги вниз, удерживаясь на боку. Упражнение выполняется медленно, под спокойную музыку. Теперь «нож» складывается. Медленно, чуть-чуть расслабленно дети подтягивают руки к груди, а ноги - к животу. «Нож» сложился. Выполняем упражнение 3 раза на правом боку. Затем дети перекатываются на левый бок и повторяют упражнение еще 3 раза.

Дети с тяжелой двигательной патологией на первых этапах работы нуждаются в помощи родителей или специалиста.

**Оборудование:** спортивные татами для каждого ребенка.





## **«Колбаска»**

**Цель:** гармонизация энергетического потенциала тела, развитие координации движений, приобретение нового двигательного опыта, работа со страхом перед необычными движениями.

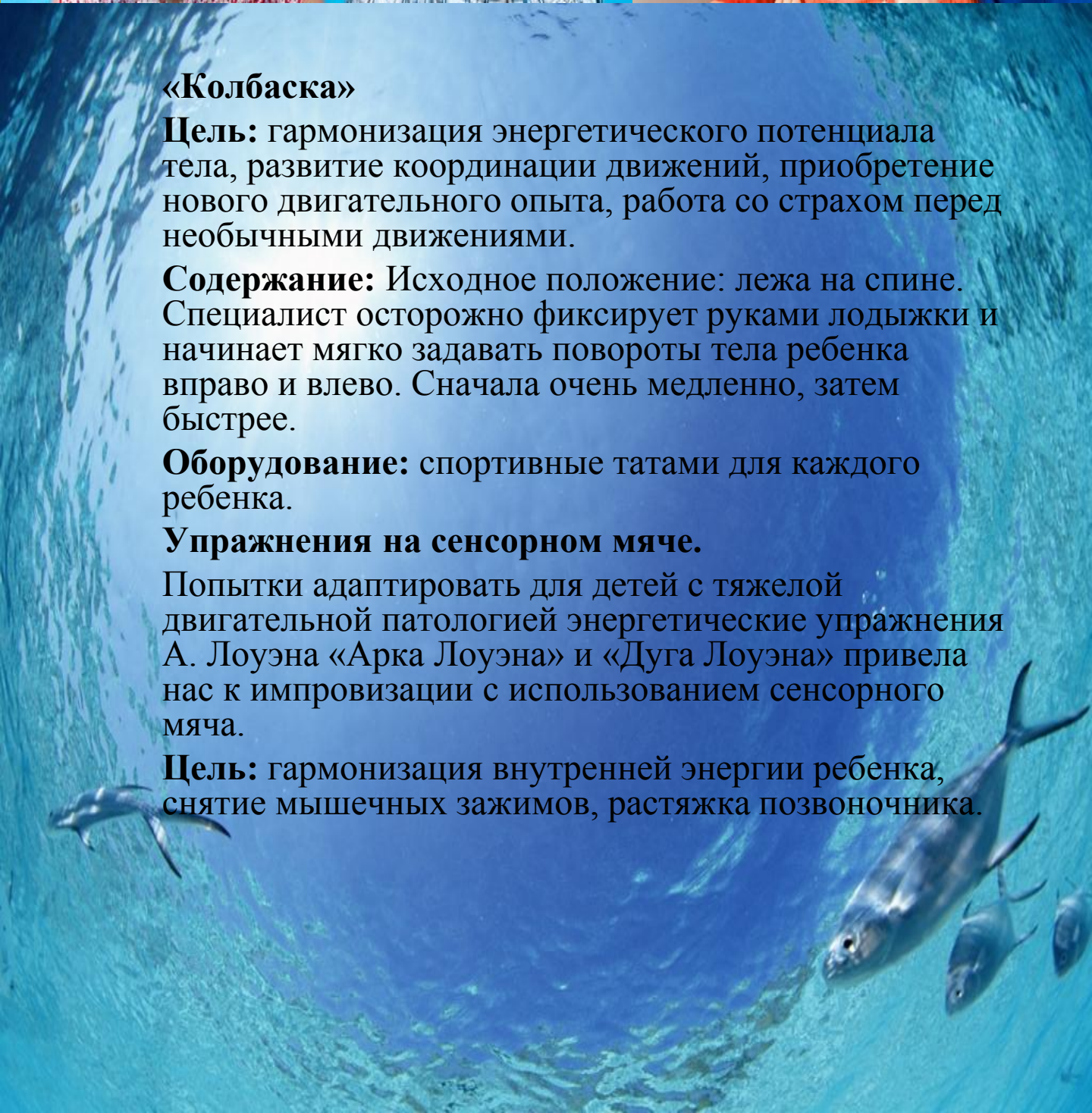
**Содержание:** Исходное положение: лежа на спине. Специалист осторожно фиксирует руками лодыжки и начинает мягко задавать повороты тела ребенка вправо и влево. Сначала очень медленно, затем быстрее.

**Оборудование:** спортивные татами для каждого ребенка.

### **Упражнения на сенсорном мяче.**

Попытки адаптировать для детей с тяжелой двигательной патологией энергетические упражнения А. Лоуэна «Арка Лоуэна» и «Дуга Лоуэна» привела нас к импровизации с использованием сенсорного мяча.

**Цель:** гармонизация внутренней энергии ребенка, снятие мышечных зажимов, растяжка позвоночника.





**Содержание:** Кладем ребенка лицом вниз на сенсорный мяч. Подводим руки под живот и мягко покачиваем. Это поможет ему расслабить спину. Затем 3-5 мягких, скользящих движений рукой по позвоночнику сверху вниз, комментируем: «Спинка расслабляется, тело как будто растекается по мячу». Теперь мягкими, скользящими движениями ведем по рукам от плеч к кончикам пальцев рук: «Ручки расслабились и повисли», тоже с ногами - ведем от бедра к стопе: «Ножки расслабились и повисли». «Все тело расслабленное, как будто растеклось по шару». Далее можно покачать мяч вперед и назад. Переворачиваем ребенка, теперь он лежит на мяче лицом вверх. Повторяем процедуру. Заканчиваем покачиванием на мяче. Через несколько занятий можно закончить катанием на мяче, когда вы придерживаете ноги ребенка, а он пытается руками достать до пола, если это принесет ему удовольствие.

**Оборудование:** большой сенсорный мяч.

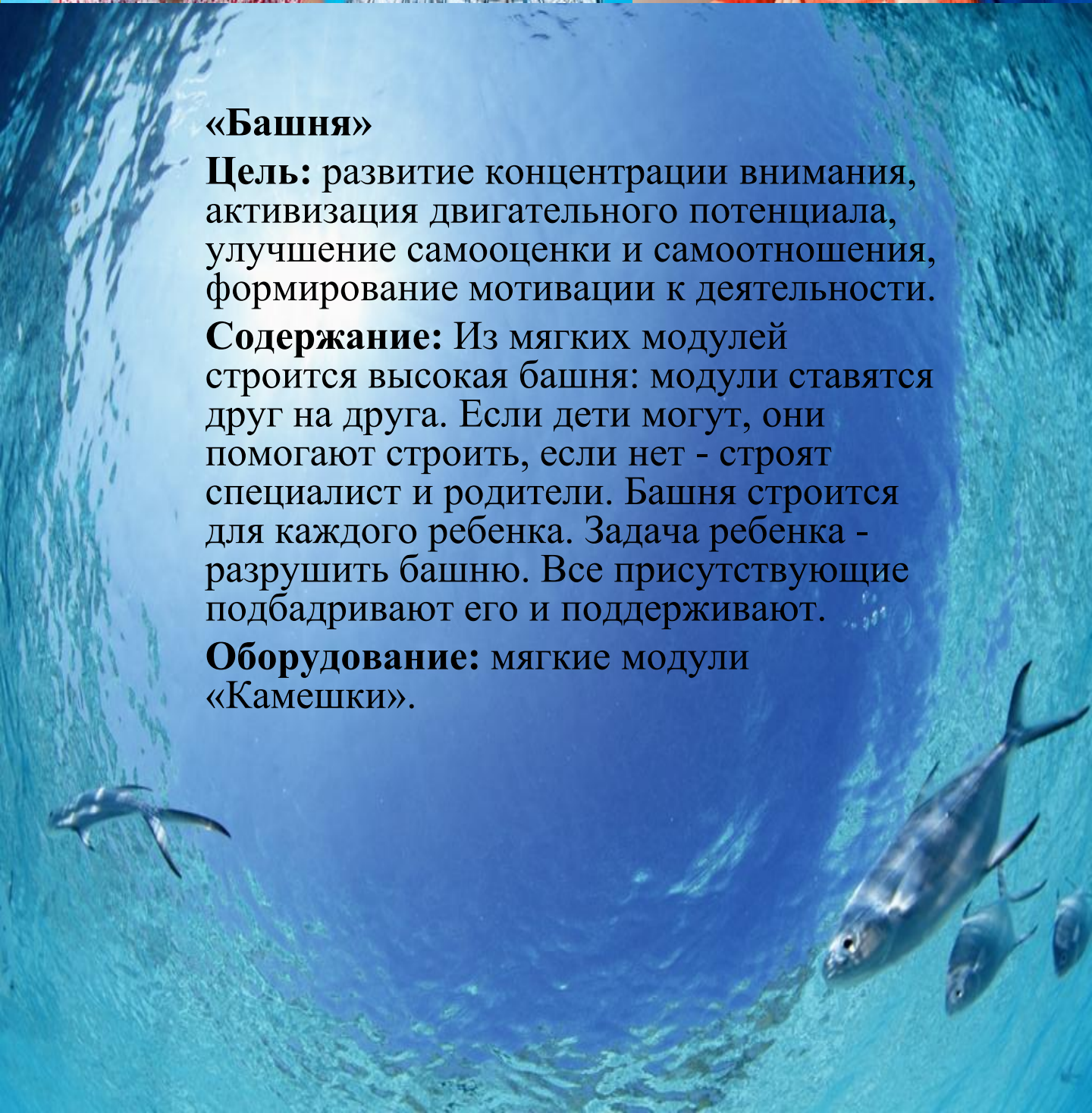


## **«Башня»**

**Цель:** развитие концентрации внимания, активизация двигательного потенциала, улучшение самооценки и самоотношения, формирование мотивации к деятельности.

**Содержание:** Из мягких модулей строится высокая башня: модули ставятся друг на друга. Если дети могут, они помогают строить, если нет - строят специалист и родители. Башня строится для каждого ребенка. Задача ребенка - разрушить башню. Все присутствующие подбадривают его и поддерживают.

**Оборудование:** мягкие модули «Камешки».



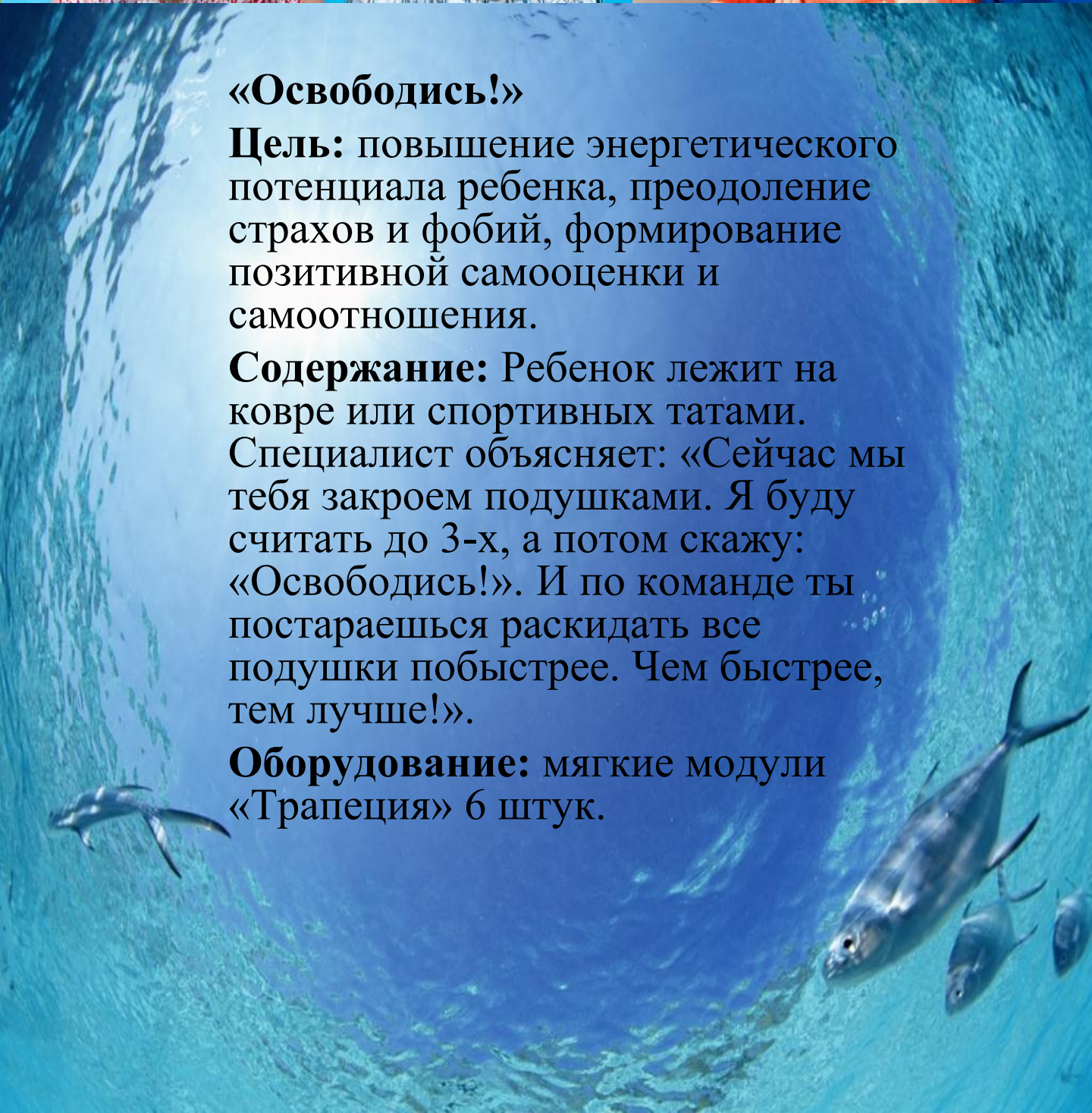


## **«Освободись!»**

**Цель:** повышение энергетического потенциала ребенка, преодоление страхов и фобий, формирование позитивной самооценки и самоотношения.

**Содержание:** Ребенок лежит на ковре или спортивных татами. Специалист объясняет: «Сейчас мы тебя закроем подушками. Я буду считать до 3-х, а потом скажу: «Освободись!». И по команде ты постарайся раскидать все подушки побыстрее. Чем быстрее, тем лучше!».

**Оборудование:** мягкие модули «Трапеция» 6 штук.





### **«Тоннель»**

**Цель:** повышение энергетического потенциала, улучшение психофизического и эмоционального состояния и дыхания, улучшение самооценки и самоотношения, формирование мотивации к деятельности.

**Содержание:** Мягкий модуль «Перекасти-поле» кладем горизонтально перед ребенком, даем инструкцию: «Перед тобой тоннель, тебе нужно пролезть через этот тоннель, а я (мама) буду ждать с другой стороны». Помогаем ребенку, если это необходимо, залезть внутрь и переходим к другому концу трубы. В этот момент эмоциональная поддержка и сопереживание необходимы ребенку.

**Оборудование:** мягкий модуль-труба «Перекасти-поле».

### **Предостережение!**

Это очень сложное в психологическом плане упражнение для детей, которые получили травму при рождении, боятся замкнутого пространства. Поэтому при выполнении его ребенком, особенно в первый раз, специалист должен соблюдать максимальную осторожность и следить за эмоциями детей. При проявлении ребенком тревоги, нужно помочь ему быстро выбраться из трубы, похвалить, сказать, что это было непросто, но он справился. Преодолеть свой страх - непростая задача. Как правило, при правильном сопровождении уже на втором занятии ребенок в большей мере сам справляется с этим заданием.



### «Запуск ракеты»

**Цель:** повышение самооценки, преодоление страхов, фобий, формирование мотивации к деятельности.

**Содержание:** Из мягких модулей «Камешки» строим лестницу. Самый высокий модуль - космодром, откуда ракета (ребенок) будет запускаться в космос. Космос - мягкий модуль «Остров», который размещается за космодромом. Для того, чтобы отправить ракету в космос - сбросить ребенка на модуль, нужно, чтобы он поднялся по лестнице и приготовился к запуску. Конечно, дети не могут идти по ступенькам самостоятельно, им помогают специалист и родители. Но они очень стараются идти ножками, настраиваются на полет и на счет 3 падают на мягкий модуль. Это упражнение вызывает бурю положительных эмоций, восторг от ранее не испытанного ребенком ощущения полета и приземления.

**Оборудование:** мягкий модуль «Остров», мягкие модули «Камешки».

Завершается каждое занятие 5 минутной релаксацией при выключенном свете с использованием специального оборудования для «Сенсорной комнаты»: светильник «Световолокно», тактильно-световая пузырьковая колонна, проектор «Меркурий». Включается приятная медленная музыка. Каждый ребенок находит свое место для отдыха.





### **Игры, направленные на развитие силы**

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

«Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

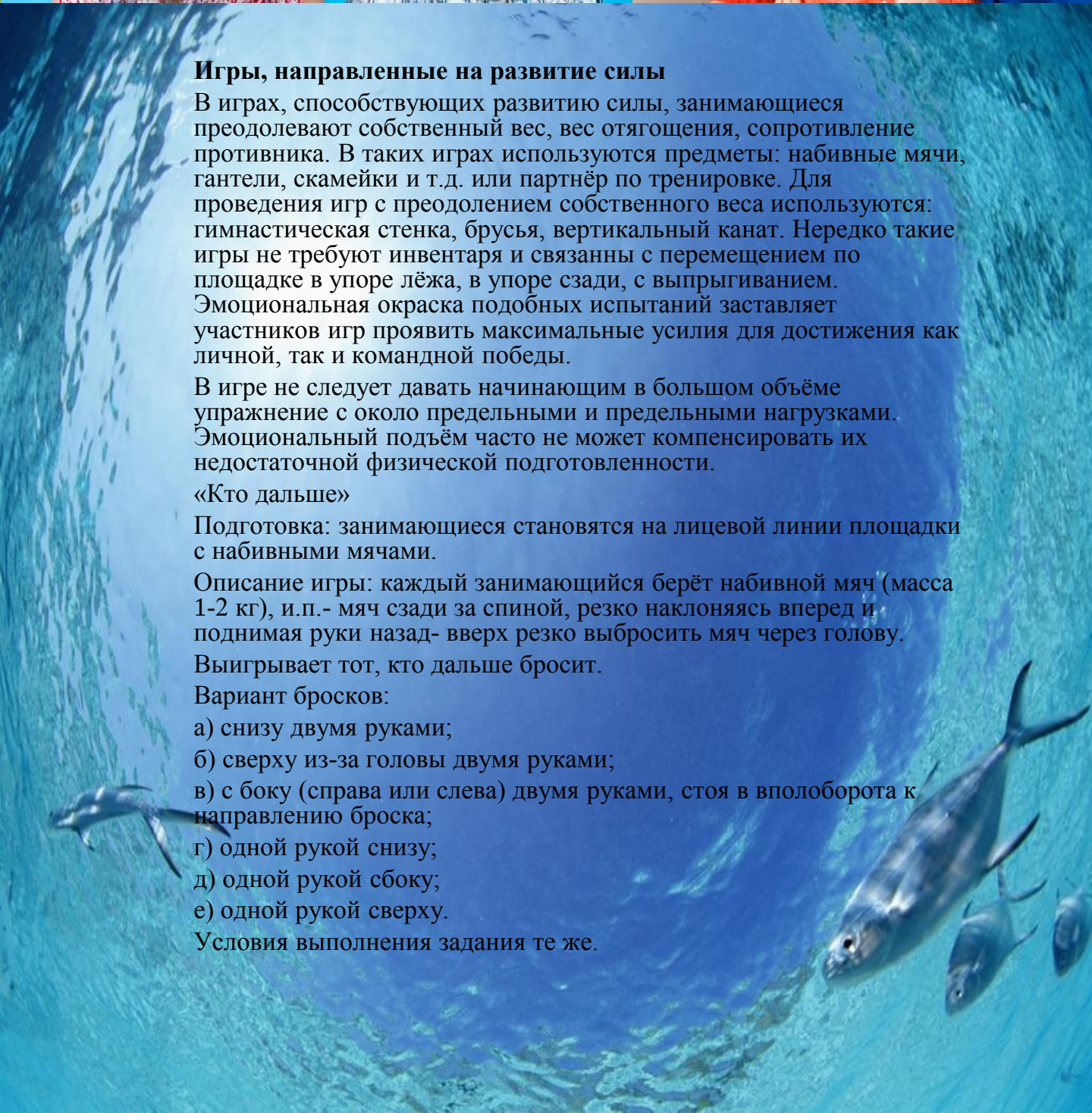
Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в вполоборота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.





Вот несколько вариантов простых игр, с которыми, вполне возможно, смогут справиться дети

#### 1. «Спрячься»

Для игры потребуется длинный воздушный шарик или мягкая игрушка. Дети сидят. Водящий проходит с шариком, ведя его над головами детей, стараясь кого-нибудь шариком коснуться. Дети прячутся (в зависимости от своей подвижности).

Прятаться можно по-разному, например, втянуть голову в плечи, наклонить голову вправо или влево, вперед или назад, или закрыть голову руками (рукой). Если у детей работают предплечья и кисти, они сидят, положив руки на колени ладонями вверх. На этот раз водящий старается задеть шариком или игрушкой их ладони, а они прячут ладони (разворачивая кисть ладонями к ногам).

Так же (поворачиваясь или закрывая рукой) можно прятать ушки, носики и т.п.

#### «Ловишка в кругу»

(Если работают руки). Для игры потребуется веревочка, связанная в круг. Дети сидят в кругу, держась за эту веревочку. Водящий ходит внутри круга и старается коснуться рук кого-нибудь из игроков, но ловить он может только тех детей, которые держатся за веревочку. Поэтому, как только ребенок видит опасность, он просто отпускает веревочку, а когда водящий уходит, снова берется за нее. Если веревочку отпустят все дети, то они проиграют (вот именно поэтому им все время необходимо за эту веревочку братья). Игра хорошо помогает развивать работу как кисти, так и всей руки.



Игры с бросками (если работают руки). Для этих игр можно использовать мячики на веревочках или игрушки на веревочках. Дети бросают мяч (например, стараясь сбить кегли), а затем сами подтягивают его к себе обратно.

Такого же типа игра «Рыбная ловля». Дети сидят в креслах. У ребенка в руках удочка – палочка с веревочкой, на конце которой магнит. На полу разбросаны игрушки, которые могут притягиваться магнитом. Задача ребенка поймать своим магнитом игрушку на полу. Если ребенку самому тяжело двигаться, то ведущий может ему помогать (при повторном применении игры очень важно стараться увеличивать степень участия ребенка, пусть даже минимальными шагами). Даже если ребенок приложит только минимум усилий для достижения результата, сама ловля его обязательно порадует. Не так часто удается удачно сходить на рыбалку.

«Совушка». Дети лежат на спине (исходное положение условно, в такую игру можно играть и сидя и лежа, как угодно, главное, чтобы ребенок имел возможность замереть в удобной для него позе). Воспитатель объявляет о том, что наступает Ночь. Дети должны закрыть глаза и не шевелиться. Вылетает сова (воспитатель) которая ищет тех, кто шевелится. Летает некоторое время, ухает, а затем улетает, наступает День. Дети могут «просыпаться» и шевелиться.

«Светофор». Если есть возможность к каждому ребенку поставить помощника, который будет его катать на кресле, то можно провести эту игру так. Каждому ребенку на колени кладутся кружочки с определенным цветом: красным, желтым или зеленым. Ведущий держит в руках такие же кружочки. Он и «включает» светофор – поднимает над головой кружочек одного из цветов. Если поднимается красный, то начинают ездить дети с красными кружочками на коленях, остальные стоят и ждут своей очереди, как только «загорается» другой цвет, катающиеся дети останавливаются, а кататься начинают другие.

Дети могут сами командовать своим «водителям», куда ехать. Например: вперед, назад, направо, налево, стоп.

Если катать детей некому, то дети могут просто поднимать свой кружочек над головой и начинать шевелиться (как угодно), остальные дети с кружочками других цветов замирают и ждут своего цвета.



## **Игры, направленные на развитие быстроты**

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха - 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

*Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы, быстрого изменения положений и поз тела*

### **«Пятнашки»**

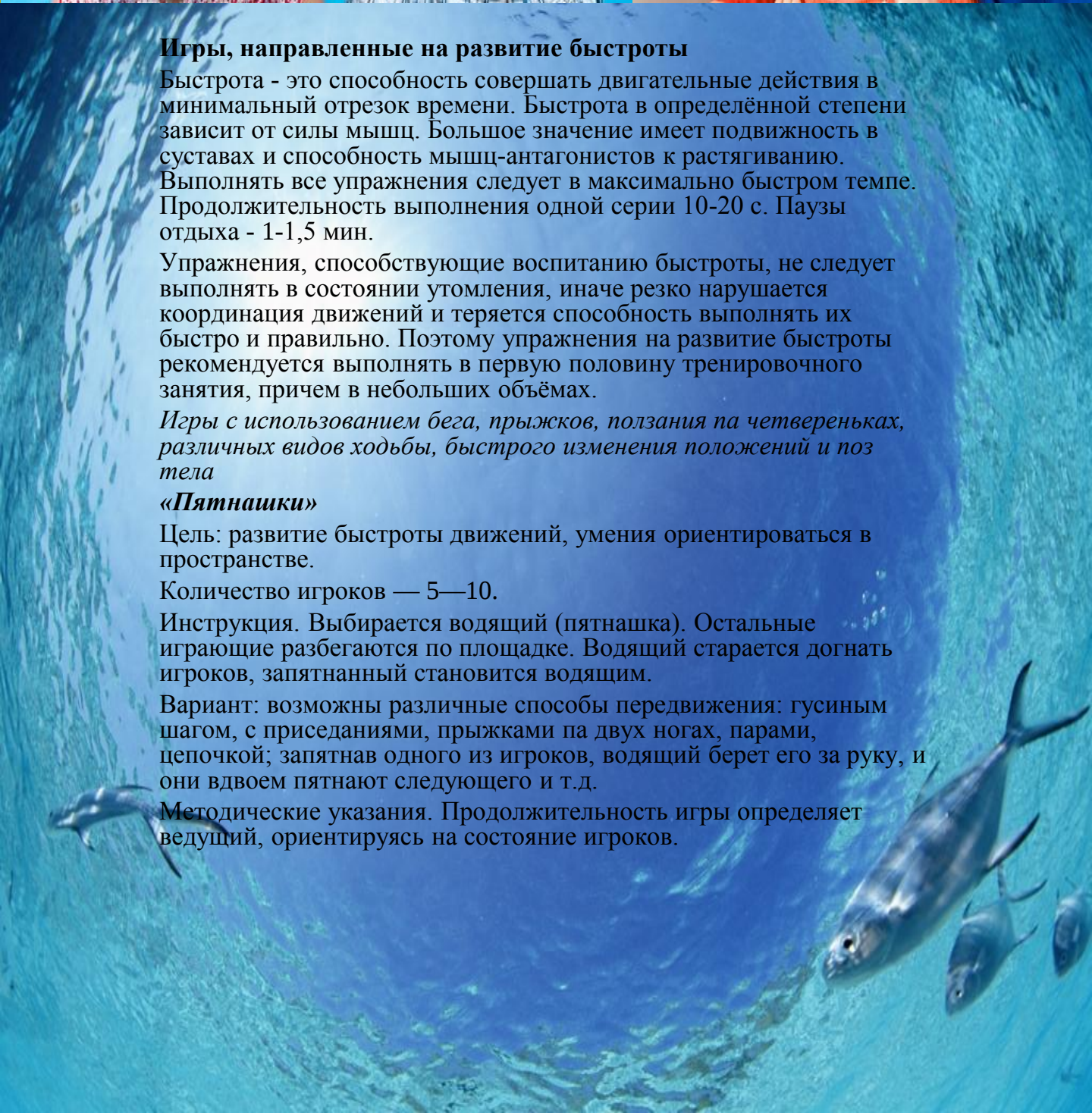
Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—10.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т.д.

Методические указания. Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.





### **«Челнок»**

Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.

В игре принимают участие 6—8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12—16.

Инвентарь: кегли, стойки.

Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7—8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он

должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т.д.

### **«Услышь свое имя»**

Цель: развитие быстроты реакции.

Количество игроков — 5—15.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.



Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

### **«Солнышко»**

Цель: развитие быстроты и точности движений.

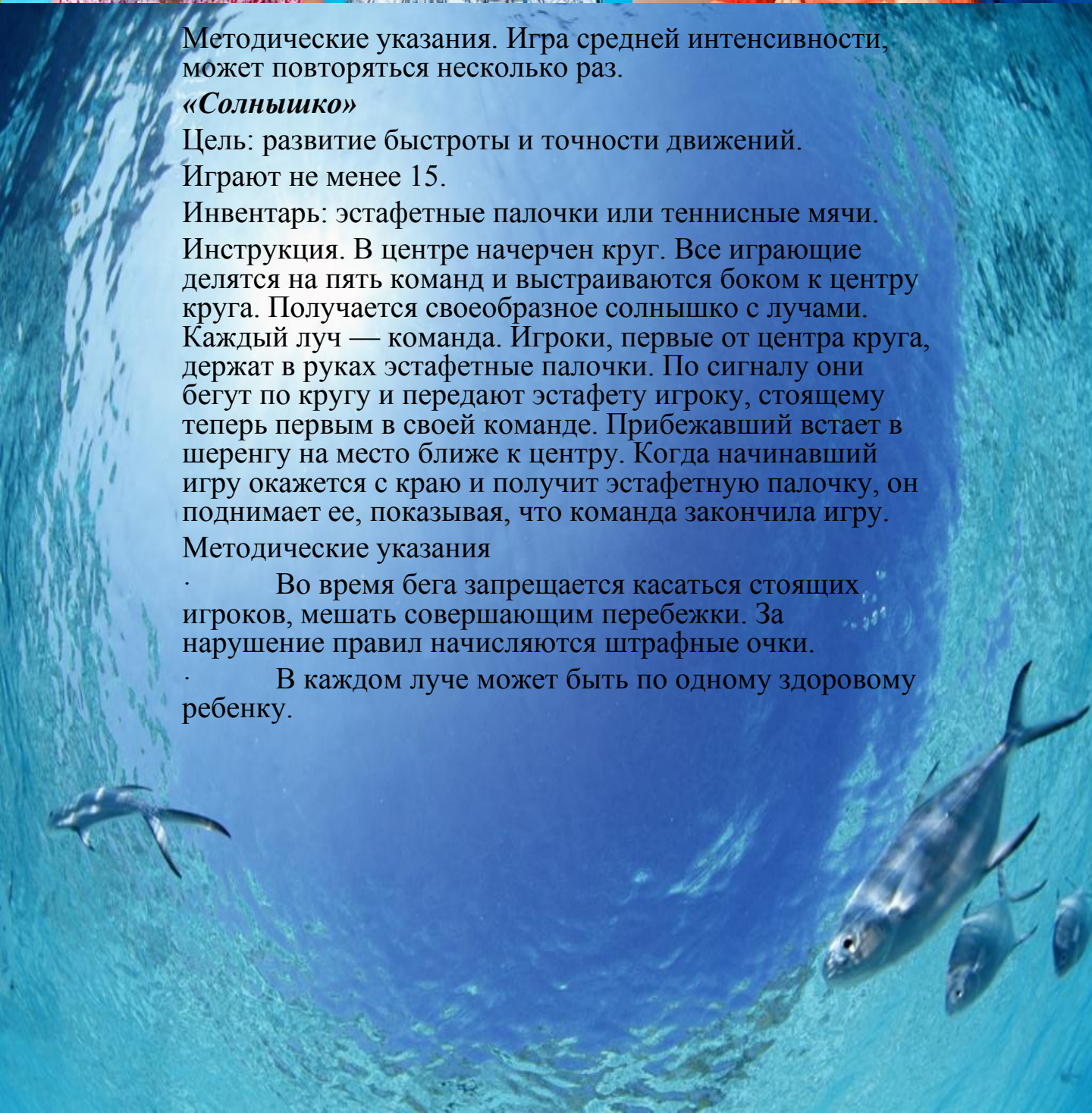
Играют не менее 15.

Инвентарь: эстафетные палочки или теннисные мячи.

Инструкция. В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавший игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру.

Методические указания

- Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки.
- В каждом луче может быть по одному здоровому ребенку.





*Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве*  
**«Быстрый и ловкий»**

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка.

Инвентарь: 6—8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей — половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.





### **«Бездомный щенок»**

Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков — 7—9.

Инвентарь: 6—8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

### **«Вокруг стульев»**

Цель: развитие быстроты реакции и движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: два стула, шнур длиной 3,5—4 метра.

Инструкция. Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6—8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.

Варианты

1. Игровое задание можно усложнить — написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д.



## Используемая литература:

1. Астрахан Д.Х., Полякова С.Г. Клинико-психологический анализ готовности к школьному обучению детей, страдающих церебральными параличами / Вопросы диагностики и коррекции развития детей с ограниченными возможностями: сб. науч. тр. – Иркутск: ИГПУ, 1997
2. Ганзина Н.В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Ганзина Н.В, Губарева Т.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 8. - С. 175-186.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. Л. "Медицина", 1974, 207с.
4. Дети с отклонениями в развитии мет. пос. для педагогов, воспитателей / сост. Шматко Н.Д. – М.: Аквариум, 1997.
5. М. Ю Картушина., Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. Детский церебральный паралич: коррекционная работа с дошкольниками.-М.: «Книголюб», 2008.
7. Лоуэн А. и Л. Сборник биоэнергетических опытов. Изд. «АСТ», М.: 2006.
8. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. - М.: Изд.-во Эксмо, 2007.
9. Мастерс Р. Телесное осознание. Психофизические упражнения. «София»: 2006.
10. Минделл А. Сила безмолвия. Как симптомы обогащают жизнь. - М.: Изд-во «АСТ», 2004.
11. Пономарева Г.А., «Программа коррекционно-развивающих занятий с детьми с ДЦП от 3-х до 12 лет в условиях сенсорной комнаты» Сб. ДО г. Москвы ЮОУО «Обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья». (Из опыта работа специалистов Центра лечебной педагогики и дифференцированного обучения), М: 2008.
12. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. - М.: «Класс», 2007.
13. Шубина Е. Основы телесной терапии. Изд.: «Наука и техника», 2007.
14. Устинова Е.В. Детский церебральный паралич: коррекционная работа с дошкольниками.-М.: «Книголюб», 2008.

