**Подвижные игры с особыми детьми**

**Дети с** нарушениями в поведении - это та категория детей, которая более всего осуждается и отвергается взрослыми. В то же время именно взаимодействие с взрослым, готовым понять и принять ребёнка, даёт ему возможность почувствовать внимание к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много негативных эмоций и с которыми самостоятельно он не в состоянии справиться.

Комплексная работа по преодолению поведенческих нарушений, включает в себя работу с ребёнком и с его окружением, с родителями, педагогами.

Для того, чтобы вам более полно раскрыть возможные нарушения, воспользуемся классификацией Погосовой Надежды Михайловны.

Особые дети это:

* **Агрессивные дети**- возбудимые, но с преобладанием отрицательных эмоций;
* **Гиперактивные дети -** возбуждённые, расторможенные, невнимательные;
* **Тревожные дети**- болезненные, неуверенные в себе, одинокие.

**Работа с агрессивными детьми** ведётся по направлениям:

- **Работа с гневом**- обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме.

- **Обучение детей** приёмам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

- **Отработка навыков** общения в возможных конфликтных ситуациях

- **Формирование таких качеств**, как сочувствие, сопереживание, эмпатия, доверие к людям.

**Коррекционная работа с гиперактивными** детьми ведётся по направлениям:

- **Развитие дефицитарных функций** (внимания, контроля поведения, двигательного контроля)

- **Отработка**конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

- **Работа с гневом.**

**Коррекционная работа с тревожными**детьми ведётся направлениям:

- **Повышение** самооценки ребёнка.

- **Обучение ребёнка** способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

- **Отработка навыков** владения собой в ситуациях, травмирующих ребёнка.

Чрезвычайная актуальность проблемы психического здоровья детей и поиск путей оказания им помощи, до поступления их в школу, подвела к необходимости использования **игротерапии.**

Ведь согласитесь, что ребёнку намного проще выражать свои переживания, потребности, мечты в игровом процессе. И игротерапия предоставляет колоссальные возможности для переживания эмоционального опыта играющего (создание и разрядка напряжения, освобождение от страха, злости, грусти и т.д.).

Основная цель игры: помочь ребёнку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуациях.

Вот пример нескольких игр для детей старшего дошкольного возраста, которые будут для вас интересны тем, что достаточно эффективны и актуальны для детей предложенной выше типологии.

**Условия** проведения игровой сессии для агрессивных детей:

* В начале сессии следует использовать игры развлекательного характера, с тем, чтобы вовлечь всех детей;
* В середине сессии - игры на выплеск гнева в приемлемой форме или игры направленные на развитие коммуникативных навыков, позитивных качеств личности;
* В конце следует проводить игры на релаксацию.

**Игра «ХА-ХА-ХА»**

Цель: помочь детям получить положительный заряд положительных эмоций.

Все стоят в кругу. Каждый участник соединяет кисти рук в замок, смотрит на ведущего и повторяет вместе с ним движения и слова.

В процессе игры разрешается кричать, произносить слоги разными голосами, пританцовывать и т.д. Ведущий (на первых этапах- взрослый, позднее- кто-то из детей) показывает и делает следующее:

* 5 раз прикасается к правому плечу, при каждом прикосновении произнося «ха».
* 5 раз прикасается к левому плечу, при каждом прикосновении произнося «хо».
* 5 раз прикасается к правому колену, при каждом прикосновении произнося «хи».
* 5 раз прикасается к правому колену, при каждом прикосновении произнося «хе».

Затем все те же движения повторяются в более быстром темпе и по 4 раза («ха-ха-ха-ха», «хо-хо-хо-хо», «хи-хи-хи-хи», «хе-хе-хе-хе»). Затем темп ещё ускоряется, а число прикосновений последовательно уменьшается до трёх раз, до двух раз, до одного. Последний раунд снова проходит медленно. Произнося последнее «хе», взрослый предлагает детям выплеснуть всю усталость, обиду, злость, которые накопились у них в теле.

**Игра «Тух-тиби-дух»**

Цель: учить детей выплёскивать энергию, гнев в приемлемой форме.

Взрослый говорит детям: « Я открою вам маленький секрет, у меня есть заклинание против плохого настроения, обид и огорчений. Сейчас вы начнёте ходить по комнате, не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите: «Тух-тиби-дух». Затем снова продолжайте ходить по комнате. Затем снова остановитесь перед кем-нибудь и произнесите то же самое и т.д. Говорить надо обязательно сердито и глядя прямо в глаза.

Игру можно закончить тогда, когда дети начнут смеяться.

**Игра «Рисование ладонями»**

Цель: снижение мышечного напряжения.

Перед началом игры взрослый говорит детям, что сейчас они будут ладошками рисовать картины на спине друг друга. Для этого необходимо разбиться на пары. Все пары садятся на пол так, чтобы один ребёнок- «художник» - мог рисовать на спине другого и при этом видеть взрослого, который будет показывать, как рисовать. Ребёнок, на спине которого «рисуют», закрывают глаза.

Когда дети готовы, взрослый медленно читает текст и одновременно демонстрирует детям движения, как рисовать на спине.

Море, море, море…. (Дети медленно поглаживают верхнюю часть спины партнёра по направлению от позвоночника в стороны, и делают это одновременно двумя руками.)

Рыбы, рыбы, рыбы…

(Быстрые и лёгкие прикосновения пальцев в том же направлении.)

Горы, горы, горы… (Медленные прикосновения всей ладонью.)

Небо, небо, небо… (Снова поглаживание.)

Затем участники пар меняются ролями.

**Игра «Тающая снежная баба»**

Цель: учить детей расслаблять мышцы тела.

Дети должны встать на расстоянии друг от друга. Затем взрослый говорит: «Представьте, что вы все снежные бабы. На улице мороз, и вас просто невозможно разрушить. Замрите в любой позе, в какой может стоять снежная баба. А теперь представьте, что выглянуло солнышко, и вы начинаете таять. Постепенно расслабляйте своё тело, мышцы и представьте, как тает снежная баба. Солнце печёт всё ярче и ярче… и вот уже совсем трудно стоять снежной бабе (дети опускаются на корточки, на колени и ложатся на пол). Снежная баба расстаяла».

Упражнение можно повторить ещё один или два раза, затем взрослый говорит: « А теперь вы уже дети, встряхните ноги и кисти рук».

**Условия**проведения игровой сессии для гиперактивных детей:

* Использовать игры с чёткими правилами;
* Изначально подбирать игры, которые способствуют развитию одной только функции, например, игры направленные на развитие внимания, или учат контролировать импульсивные действия;
* Следует тренировать:
* внимание,
* усидчивость,
* контроль импульсивности-выдержки.

**Игра «Аплодисменты или спасибо тебе!»**

Цель игры: создание позитивного настроя, сплочение группы, развитие эмпатии, способности к со-радости.

Все дети стоят в кругу. Один из участников выбирает игрока, которому хочет выразить благодарность за целый день или за что-то конкретное в течение дня, встаёт напротив и аплодирует ему. Затем оба ребёнка выбирают третьего, подходят к нему и аплодируют ему вдвоём.

Затем таким же образом выбирается следующий ведущий и т.д.

Рекомендации ведущему:

Важно научить детей выражать благодарность не только своим друзьям, но и тем, кто подарил им радость. Можно вместе или – лучше- вместе с аплодисментами дарить участнику стикер, проговаривая вслух, почему выбран именно этот ребёнок.

**Игра «Говори!»**

Цель игры: Учить детей следовать групповым правилам.

Дети сидят в кругу. Взрослый говорит: « Я буду задавать вопросы, но отвечать на них можно будет только после того, как я дам команду «Говори!». Отвечать можно всем вместе, но только после команды».

Давайте потренируемся:

- «Какое сейчас время года? ……. Говори!

- Какого цвета у нас занавески?...... Говори!

Понятно вам ребята?

- Какой день недели?...... Говори

- Когда мы завтракаем, утром, днём, вечером? ….. Говори

- Как называется город, в котором мы живём?... Говори

- Когда можно кататься на санках?.... Говори

- Что у нас растут на голове?..... Говори

В эту игру можно научить играть родителей гиперактивных детей.

**Игра «Где мои тапочки?»**

Цель игры: Учить детей следовать групповым правилам.

Каждый ребёнок снимает с одной ноги обувь и кладёт его в общую корзину в середину группы.

Первый этап игры: по сигналу взрослого (звонок колокольчика) все дети подбегают одновременно к куче и находят пару для своей обуви. Побеждает тот, кто первым наденет свой сандаль.

Второй этап игры: дети по одному подходят к куче с обувью, и каждый отыскивает свою пару с закрытыми глазами. Если ребёнок правильно нашёл свой ботинок, он надевает его, если нет, он отходит от кучи с обувью и ждёт своей очереди.

**Игра «Снежинки»**

Цель игры: Развитие координации движений, произвольности поведения,

активация работы мозга.

Ведущий говорит:

- Представьте, пожалуйста, что вы- первые снежинки, которые падают на землю ранней зимой. Ажурные, лёгкие (дети разводят руки и пальчики в стороны). Сейчас снежинки будут под музыку медленно-медленно, плавно-плавно кружиться по комнате и тихонько напевать: «И-и-и». Как только музыка закончится, снежинки так же аккуратно, медленно и плавно сядут или лягут на ковёр. Руки, ноги и тело расслаблены. Но вот опять поднялся ветер- и снежинки снова под музыку закружились…

**Условия**проведения игровой сессии для тревожных детей:

* Проявлять в игре искреннюю поддержку, хвалить в присутствии других детей, взрослых.
* Общение должно быть «глаза в глаза»
* Использовать игры на снятие мышечных зажимах в области лица, шеи.
* Использовать ролевые игры, сходные по тематике с трудными ситуациями, случаями из жизни у детей.

**Игра «Записки с любовью» К. Фопель**

Цель: Создание благоприятной атмосферы, повышение самооценки детей.

Материалы: Это упражнение лучше проводить один раз в неделю. У вас должны быть достаточно записочек (вырежьте для этого из картона различные фигуры- красные яблоки, золотые монеты, зелёные листья и так далее), чтобы хватило их на всех. Проследите, чтобы на каждой было написано имя ребёнка, и комплимент, н-р, «Спасибо, что ты всегда убираешь за собой игрушки» и др. Спрячьте все эти записки в группе, чтобы дети могли их найти, но не сразу.

Воспитатель говорит: «У меня для вас приготовлены сюрпризы. Для каждого из вас в группе спрятана подготовленная мной записка. Постарайтесь разыскать все записки. Как только вы что-нибудь найдёте, сразу приносите мне, и мы будем складывать в один мешочек. После того как вы найдёте все записки, вы сможете найти среди них ту, которая адресована именно вам.

По окончании поисков все дети могут собраться вокруг стола, рассмотреть все найденные записки, чтобы обнаружить среди них свою. Намекните детям, что они могут еженедельно рассчитывать на получение такого комплимента от вас.

**Игра «Подарки»**

Цель: активизация воображения детей, развитие умения изображать названную игрушку, воспитание инициативы, принятие роли в ситуации.

Задача ребёнка в игре - передать движениями изображаемую игрушку, сделать это красиво и выразительно. Решение такой задачи активизирует воображение детей, воспитывает инициативу, подготавливает к принятию роли в воображаемой ситуации.

Описание игры.

Воспитатель: «Вы любите, когда вам дарят игрушки? Вот и мы сейчас и будем делать друг другу подарки. Давайте сделаем большой круг. Кто будет первым выбирать себе подарок?». Выбранный ребёнок выходит на середину круга, а воспитатель вместе с детьми ведет хоровод под следующие слова:

Принесли мы всем подарки,
Кто захочет, тот возьмёт.
Вот вам кукла с лентой яркой,
Конь, волчок и самолёт.

С окончанием текста дети останавливаются. Воспитатель, обращаясь к стоящему в кругу, спрашивает: «Какой из подарок ты хотел бы получить?». Если он выбирает коня, все дети изображают, как скачет конь. Если выбирается кукла, все танцуют, как куклы, если волчок - все кружатся, а если выбирается самолет - все подражают полету и приземлению.

Если ребенок выбирает коня, то говорится такой текст:

Конь

Скачет конь наш,
Чок - чок - чок!
Слышен топот быстрых ног,
Хоп-хоп-хоп!.. ТПРРРУУУ!!!

Дети поворачиваются и бегут друг за другом по кругу, высоко поднимая ноги, как лошадки. Руки протянуты вперед, а корпус слегка отклоняется назад. В конце текста «конь» останавливается. Обращаясь к ребенку, стоящему внутри круга, воспитатель предлагает ему посмотреть, какие у нас красивые кони, и выбрать того, который больше всего понравился. Выбирая себя «подарок», ребенок занимает место в хороводе, а тот, кого он выбрал, выходит на середину круга. Все снова берутся за руки и повторяют слова: «Принесли мы всем подарки».

Кукла.

Кукла, кукла попляши,
Яркой лентой помаши.

Кукла, кукла попляши,

Яркой лентой помаши.

Дети свободно пляшут под любую плясовую мелодию, изображая куклу. Воспитатель предлагает ребенку, стоящему в кругу, выбрать, какая кукла ему больше всего понравилась, подойти к ней и занять место в хороводе, вокруг следующего ребенка продолжается движение хоровода.

Волчок

Вот как кружится волчок,
Прожуж-ж-жал - и на бочок.

Вот как кружится волчок,
Прожуж-ж-жал - и на бочок.

С этими словами дети кружатся на месте. После выбора лучшего волчка, игра продолжается.

Самолет

Самолёт построим сами

Полетим мы над лесами

Полетим мы над лесами

А потом вернёмся к маме.

Изображая самолет, дети «заводят мотор» и под звук «р-р-р-р-р-р-р-р» делают круговые движения руками перед грудью. Затем раздвигают руки «как крылья», и «летят» - бегут по кругу со звуком «ж-ж-ж-ж-ж-ж!». Сделав полный круг, «самолеты» замедляют движение и медленно приземляются, приседают на корточки.

Правила игры:

1. Каждому разрешается выбрать себе в подарок любой из изображаемых предметов.

2. Выбранный ребенок становится в центр круга взамен получившего подарок.

Когда дети хорошо освоятся с игрой, можно предложить им изображать другие игрушки (автомобиль, мишка, лиса и др.), которые можно легко показать посредством выразительных движений.

**Игра «Щепки на реке»**

Цель: способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание: Дети встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро, медленно. Участники игры -«берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению Щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад… Когда щепка проплывёт весь путь, она становится краешком берега и встаёт рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь…

Упражнение можно проводить как с открытыми глазами, так и с закрытыми (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: Дети делятся своими ощущениями, которые возникли у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

**Ожидаемые результаты**:

- У детей развивается уверенное поведение, адекватная самооценка;

- Дети могут сдерживать негативные эмоции, социально-приемлемым способом выйти из конфликтной ситуации;

- Развивается способность понимать эмоциональное состояние другого и выражать своё, соотнося с конкретной ситуацией.

- Развивается произвольность поведения, учатся самостоятельно принимать верные решения.