**Формирование самоконтроля и саморегуляции**

**как средство коррекции**

**звукопроизношения у дошкольников**

Дажук Елена Викторовна

учитель-логопед

МАДОУ «Колобок»

ЯНАО г. Ноябрьск

Формирование правильного звукопроизношения – это важный, необходимый, но длительный, кропотливый, «скучный» процесс. Как сделать занятия по автоматизации звуков речи интересными, эффективными? Цель автоматизации – достижение правильного произношения поставленных звуков в самостоятельной речи. Логопеду приходится ломать голову над тем, как и чем разнообразить занятия, чтобы отрабатываемый изо дня в день речевой материал не наскучил малышу, был для него интересен.

В значительной мере повышения эффективности коррекционной работы можно добиться посредством активизации дошкольников на логопедических занятиях. Принцип активности ребенка в процессе обучения был и остается одним из основных в дидактике.  
Такого рода активность сама по себе возникает нечасто, она является следствием целенаправленных педагогических воздействий и организации педагогической среды.

Однако достижение этой цели связано с определенными трудностями, являющимися следствием усложнения произносительного дефекта, наслоения фонематических и лексико-грамматических несовершенств, неоднородности проявлений речевой недостаточности, а  также низкого уровня активности детей при монотонности процесса автоматизации. Кроме того, усложняет задачу ограниченность во времени, отведенном на занятия на логопункте, и недостаточность участия и контроля со стороны воспитывающих взрослых.

Нередко дефекты звукопроизношения у детей по тем или иным причинам имеют весьма стойкий характер. Порой проходят месяцы упорных кропотливых занятий, прежде чем ребенок привыкает к новым звукам с правильной артикуляцией. Поэтому необходим квалифицированный и творческий подход в процессе коррекционной работы.

Как отмечает Л.Н. Смирнова [5], самый трудный и длительный этап – автоматизация звуков. Как правило, быстрее и легче можно привести в норму подвижность речевого аппарата и добиться правильного произношения звуков, чем ввести эти «здоровые» звуки в повседневную речь детей, особенно если отсутствует контроль со стороны специалистов и родителей.

В силу того, что вновь выработанные нервные связи еще слабы, ребенок пользуется приобретенным звуком крайне нерегулярно, зачастую только на занятиях с логопедом. Поэтому так необходим навык самоконтроля за собственной речью с целью скорейшего избавления от речевого нарушения. Появление самоконтроля и его развитие определяются требованиями общества к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, процесс. Самоконтроль предполагает наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях.

**С точки зрения нейропсихологии, развитие процессов саморегуляции у детей,**

становление функций программирования и контроля — дли­тельный процесс, который заканчивается в юношеском возрас­те, то есть значительно позднее, чем становление всех остальных психических функций. Здесь выделяют несколько этапов, но наиболее существенная перестройка отмечается в возрасте око­ло 6-7 лет. Этот период связан с формированием произвольной регуляции действий и изменениями психологических и физио­логических механизмов внимания.

*Психофизиологические исследования* показывают, что в воз­расте 6-7 лет более простая эмоциональная система активации мозга уступает ведущее место новой системе, связанной с рече­вой произвольной регуляцией действий.

Таким образом, возраст 6-7 лет оказывается критическим и в со­циально-психологическом, и в психофизиологическом плане. Поэтому понятно, почему несформированность произвольной регуляции действий встречаясь особенно часто, является одной из наиболее распро­страненных причин трудностей обучения.

Формирование программы действия (в нашем случае – правильного произношения звуков), предвидение результатов ее воплощения, постановка цели и задач, способов их выполнения, постоянный самоконтроль, самооценка и своевременная оперативная коррекция – непременные условия адекватности любой деятельности, другими словами, **произвольная саморегуляция человека**. Однако данное центральное образование нашей психики не дано человеку изначально, более того, самоконтроль и саморегуляция не появляются сами по себе. Как отмечает Н.В. Нижегородцева, «формирование навыков самоконтроля и психической саморегуляции происходит только в процессе обучения, так как отличительная особенность учебной деятельности заключается в формировании произвольного уровня регуляции действий в соответствии с заданными нормами» [2]. Поэтому в логопедическом процессе на этапе автоматизации звуков также происходит формирование навыков самоконтроля и психической саморегуляции.

Очевидно, что реализовать эту задачу можно только на пути от механического принятия и выполнения строго заданной, развернутой инструкции (демонстрации) со стороны взрослого, с постепенным переходом к совместному созданию программы деятельности, вычленению ее предельно ясной цели; обсуждению возможных (желательных и не очень) последствий, способов их достижения, реализации (или, напротив, минимизации); наконец, контролю за достигнутыми на каждом этапе результатами.

1. Ясно, чем младше ребенок, тем более подробной и четкой должна быть инструкция (а вероятнее – наглядная демонстрация), равно как и обсуждение всех этапов работы. Важно, чтобы ребенок понял разницу между программами «Делай, как хочешь» и «Делай точно так»: «Назови предметы» и «Назови предметы, правильно употребляя заданный звук и выделяя его в каждом слове».

Оптимальными для развития произвольной саморегуляции являются *развернутые на всех этапах инструкции со стороны взрослого*, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности (и что немаловажно, потребности) создавать собственную целостную и непротиворечивую программу поведения. В дальнейшем он начинает применять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей, воспитателей), а уже затем самостоятельно выстраивать и регулировать свою собственную.

2. Одним из выработанных тысячелетиями приемов по «обузданию» собственной саморегуляции является правило: «*Прежде чем ответить, подумай*».

3. Формированию произвольности способствуют разнообразные задания, где ребенку предлагается *придумать, спланировать или выбрать* из уже известных какое-либо «дело» для другого ребенка (логопеда, мамы). При этом он должен *объяснить и показать* последовательность и цель действий другим так, чтобы они его поняли, а затем *проконтролировать* процесс выполнения задания и *оценить* его результат, назвав допущенные ошибки и объяснив, как их можно исправить.

Не надо стесняться быть недостаточно осведомленными и вслух признавать свои ошибки. Ведь только так у ребенка сформируется спокойная, взвешенная позиция относительно собственных просчетов и неумений. Глядя на вашу адекватную реакцию, он постепенно поймет и примет за правило, что человеку свойственно ошибаться. И дело совсем не в том, чтобы никогда не ошибаться или уметь (знать) все на свете: это просто невозможно. **Важно вовремя эти ошибки и недочеты заметить и спокойно исправить**; а то, чему хочешь научиться - изо дня в день настойчиво, без лишних эмоций учиться делать.

4. Важным фактором развития произвольной саморегуляции является принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой. Необходимым при этом часто бывает ведение собственного дневника занятий с обозначением значимых успехов в овладении правильным звукопроизношением, всевозможных вариантов «Звуковых полянок, экранов…» в группе.

5. Очевидно, что базой в развитии процессов саморегуляции и самоконтроля должно быть реальное соблюдение в повседневной жизни ребенка режима и определенных «домашних» **ритуалов и обязанностей.** Мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; своевременно говорить «спасибо», «извините» и т.д.

Т.е. ребенок должен понять и усвоить нормы и правила. Сказанное с необходимостью включает достаточно четкую позицию родителей и педагога, что способствует закреплению, автоматизации необходимого алгоритма любой деятельности – от простейшей (самообслуживания) до сложной (образовательной деятельности).

6. Необходимым условием здесь является и максимальное обогащение ребенка *разнообразными играми, что*  автоматически формирует у ребенка осознание необходимости знания и соблюдения **правил игры.**

Факт выделения правила уже свидетельствует о том, что у ребенка появляются первые формы самоконтроля. Но существует ряд условий, при которых игра с правилом становится приемом развития произвольной саморегуляции.

Во-первых, **поддержка со стороны взрослого**. Без его активного участия игра сразу распадается и дети "забывают" все ее правила. Такая поддержка предполагает постоянное и непосредственное участие взрослого в игре, его эмоциональную вовлеченность, контроль за соблюдением правил, одобрение правильных действий. И только когда дети начинают самостоятельно играть по правилам, показанным взрослым, и при этом сами следят за соблюдением правил, можно говорить о том, что они уже **овладели правилом действия** и способны контролировать свое поведение независимо от взрослого. Только в том случае, если правило приобретает **побудительную силу**, оно становится для малыша средством овладения собственным поведением, а действие по правилу превращается в личное свободное, а не навязанное действие. Постепенно правила усложняются (многие настольные, развивающие игры). Однако следует помнить, что слишком трудные правила, которые ребенок еще не способен выполнить, могут убить у него интерес к игре, отнять уверенность в своих силах и желание играть.

По мнению М.Е. Хватцева, «логопедическая работа и осуществляется преимущественно в виде специальных групповых и индивидуальных игр, активизирующих ребенка к разговору и служащих, таким образом, прекрасным средством совершенствования его речи» [6]. Игра – одна из форм практического мышления, деятельность, носящая познавательный характер. В игре ребенок оперирует своими знаниями, опытом, впечатлениями, отображенными в общественной форме игровых способов действия, игровых знаков, приобретающих значение в смысловом поле игры.

Психологом З.М. Истоминой установлено, что в игре, как и в самостоятельной деятельности, дети в 1,5-2 раза успешнее запоминают предложенное слово, чем по прямому заданию повторить его. Игра занимает большое место при автоматизации звуков, требующей много повторений, утомляющих детей. Во избежание этого игры следует разнообразить.

В игре дети охотно, легко и быстро, часто незаметно для себя усваивают правильное произношение звуков, на что вне игры понадобилось бы много времени и усилий. Такая легкость образования речевых рефлексов в игре обусловлена не только эмоциональностью ребенка, но и необходимостью соблюдения правил, алгоритмов деятельности и правильного звукопроизношения. Перед каждой игрой необходимо указывать на ее цель.

Повышение активности посредством включения ребенка в игровую ситуацию, формирование игровой мотивации, способствующей развитию самоконтроля, обеспечивают оптимальность коррекционного процесса и, как следствие, сокращение продолжительности процесса автоматизации. Результаты игровой организации логопедических занятий убеждают в том, что в ходе занятий с использованием игры создаются благоприятные условия для речевого общения детей, для активизации и развития их речи. Таким образом, предложенная игровая организация деятельности, сочетающая решение как произносительных, так и лексико-грамматических задач обеспечивает быструю коррекцию фонетических дефектов у детей и пропедевтическую направленность коррекционных занятий.

Системное формирование способности ребенка к саморегуляции и самоконтролю посредством развития конкретных контролируемых умений и широкого использования игровой мотивации в процессе логопедической работы (в частности, в процессе автоматизации звуков) способствует скорейшему исправлению речевого дефекта и развитию навыков самоконтроля как важного компонента учебной деятельности.

7. Поскольку никакая полноценная деятельность невозможна без сосредоточенности на ней, с первых же занятий необходимо *внедрять упражнения, направленные на формирование внимания и преодоление поведенческих стереотипов* (что в принципе непосредственно и развивает саморегуляцию):

7.1. Для оптимизации произвольной саморегуляции ребенка используется работа с ребенком в режиме **«глухой инструкции».** Работая над заданиями, следует прекратить на определенном этапе давать ребенку развернутую инструкцию; постепенно сократить ее до вопроса: «Я не помню, а что мы с тобой делали в этом упражнении?».

7.2. Также для оптимизации произвольной саморегуляции ребенка используется  **формирование у ребенка «детектора ошибок».** В случае работы с приемом *детекции ошибок* ребенку предлагается для анализа заведомо неправильная, ошибочная ситуация, которую он должен исправить. Исправить Незнайку, который представил ошибочный анализ артикуляции звука, найти неправильное произношение – игры «Малышка», «Незнайка» и пр.

7.3. В процессе автоматизации звуков можно использовать прием **регуляции громкости голоса.** Предложить ребенку произнести цепочку из слогов, слов или назвать ряд картинок: 1-«тихо», 2- «громко», 3- «тихо» и т.д. Таким же образом можно рассказывать чистоговорки, стихи, считалочки, потешки на отрабатываемые звуки и пр.

7.4. **Условные сигналы для ответа.** При произнесенииопределенного речевого материала выдели изучаемый звук голосом, «нажми» на звук, покажи рукой положение языка, «сожми кулачки» и пр.

Недостаточность (слабость) кинестетических ощущений в артикуляционном аппарате, обуславливает необходимость установления межанализаторных связей между движением артикуляционных мышц и их ощущением при произнесении звука. Поэтому основными методами работы при коррекции звукопроизношения, являются: двигательно-кинестетический и слухо-зрительно-кинестетический. Отсюда вытекает особенность процесса автоматизации звуков у детей, особенно с дизартрией. Она заключается в использовании приема усиления звука, обогащения его моторным действием, т.е. одновременного проговаривания звука и совершения моторного акта: похлопывание пальцами по столу, постукивание ногой, загибание пальцев, «шагание» пальцами по столу, моделирование рукой символа звука и т.д.

При этом важной особенностью коррекционной работы является развитие мотивации, стремление к преодолению имеющихся нарушений, развитие самосознания, самоутверждения, саморегуляции и контроля, чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах.

7.5. **«Стоп - упражнения».** Необходимо вспомнить и проводить с детьми игры «Запрещенное слово», «Запрещенный слог» или различные вариации, когда дети, выполняя какое-либо упражнение, замирают, замолкают по условному сигналу, пока педагог не предложит ему продолжить.

Предложенные игры, несмотря на внешнюю простоту их правил, требуют от ребенка преодоления внутренних препятствий и являются определенным шагом в овладении своим поведением. И это преодоление, что особенно ценно, происходит не по приказу и принуждению взрослого, а добровольно, по желанию самого ребенка. Такая маленькая

победа над собой, которая внешне выглядит как выполнение правил, приносит много радости ребенку, и, несомненно, является мощным орудием, при помощи которого происходит *естественное* развитие произвольной саморегуляции ребенка.

Приложение 1

**Принципы взаимодействия с ребенком с целью развития у него навыков саморегуляции как средства коррекции звукопроизношения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Метод** | **Описание** |
| 1 | Подробная и четкая ***инструкция.*** | Важно, чтобы ребенок понял разницу между программами «Делай, как хочешь» и «Делай точно так»: «Назови предметы» и «Назови предметы, правильно употребляя заданный звук и выделяя его в каждом слове».  *Развернутые на всех этапах инструкции со стороны взрослого*, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности (и что немаловажно, потребности) создавать собственную целостную и непротиворечивую программу поведения. В дальнейшем он начинает променять усвоенный алгоритм для планирования и оценки деятельности других (сверстников, родителей), а уже затем самостоятельно выстраивать и регулировать свою собственную. |
| 2 | Правило: **«*Прежде чем ответить, подумай*».** | Один из выработанных тысячелетиями приемов по «обузданию» собственной саморегуляции, исторически сложившиеся, веками проверенные каноны, модели наиболее адекватного, адаптивного поведения человека. |
| 3 | Задания, где ребенку предлагается ***придумать, спланировать или выбрать.*** | При этом ребенок должен ***объяснить и показать*** последовательность и цель действий другим (педагогу, сверстникам) так, чтобы его поняли, а затем ***проконтролировать***процесс выполнения задания и ***оценить***его результат, назвав допущенные ошибки и объяснив, как их можно исправить. |
| 4 | Принятие и выполнение ребенком **правил и норм** взаимодействия с другими людьми и самим собой. | Необходимым при этом часто бывает ведение собственного дневника занятий с обозначением значимых успехов в овладении правильным звукопроизношением, всевозможных вариантов «Звуковых полянок, экранов…» в группе. |
| 5 | **Режим** иопределенные «домашние» **ритуалы и обязанности.** | Мытье рук, чистка зубов, переодевание в домашнюю одежду после прихода с улицы; своевременно говорить «спасибо», «извините» и т.д. С самого начала ребенок должен понять и усвоить нормы и правила. Сказанное с необходимостью включает достаточно четкую позицию родителей и педагога, что способствует закреплению, автоматизации необходимого алгоритма любой деятельности – от простейшей (самообслуживания) до сложной (образовательной деятельности). |
| 6 | Обогащение процесса автоматизации **специальными групповыми и индивидуальными играми** | Установлено, что в игре дети в 1,5-2 раза успешнее запоминают предложенное слово, чем по прямому заданию повторить его. Игра занимает большое место при автоматизации звуков, требующей много повторений, утомляющих детей. Во избежание этого игры следует разнообразить. |
| 7 | Соблюдение **правил игры.** | Факт выделения правила уже свидетельствует о том, что у ребенка появляются первые формы самоконтроля. Но существует ряд условий, при которых игра с правилом становится приемом развития произвольной саморегуляции.  Во-первых, **поддержка со стороны взрослого**. Такая поддержка предполагает постоянное и непосредственное участие взрослого в игре, его эмоциональную вовлеченность, контроль за соблюдением правил, одобрение правильных действий. Когда дети сами следят за соблюдением правил, можно говорить о том, что они уже **овладели правилом действия** и способны контролировать свое поведение независимо от взрослого. Только в том случае, если правило приобретает **побудительную силу**, оно становится для ребенка средством овладения собственным поведением, а действие по правилу превращается в личное свободное, а не навязанное действие. |
| 8 | Работа с ребенком в режиме **«глухой инструкции».** | Работая над заданиями, следует прекратить на определенном этапе давать ребенку развернутую инструкцию; постепенно сократить ее до вопроса: «Я не помню, а что мы с тобой делали в этом упражнении?». |
| 9 | **Формирование у ребенка «детектора ошибок».** | Предлагается для анализа заведомо неправильная, ошибочная ситуация, которую он должен исправить. Найти нелепые ответы, исправить Незнайку, который представил ошибочный анализ артикуляции звука, найти неправильное произношение – игры «Малышка», «Незнайка» и пр. |
| 10 | Прием **регуляции громкости голоса.** | Предложить ребенку произнести цепочку из слогов, слов или назвать ряд картинок: 1-«тихо», 2- «громко», 3- «тихо» и т.д. Таким же образом можно рассказывать чистоговорки, стихи, считалочки, потешки на отрабатываемые звуки и пр. |
| 11 | **Условные сигналы для ответа.** | Использование приема усиления звука, обогащения его моторным действием, т.е. одновременного проговаривания звука и совершения моторного акта: похлопывание пальцами по столу, постукивание ногой, загибание пальцев, «шагание» пальцами по столу, моделирование рукой символа звука и т.д.  При произнесенииопределенного речевого материала выдели изучаемый звук голосом, «нажми» на звук, покажи рукой положение языка, «сожми кулачки» и пр. |
| 12 | **«Стоп - упражнения».** | Необходимо вспомнить и проводить с детьми игры «Запрещенное слово», «Запрещенный слог» или различные вариации, когда дети, выполняя какое-либо упражнение, замирают, замолкают по условному сигналу, пока педагог не предложит ему продолжить. |

Приложение 2

**Игры и упражнения для развития саморегуляции у детей дошкольного возраста**

*(рекомендованы родителям и педагогам для занятий с детьми).*

Предложенные **Игры и упражнения для развития произвольной саморегуляции у детей дошкольного возраста** можно использовать в качестве физминуток на занятии и в свободной деятельности с детьми. Важно поддерживать эмоциональный настрой, создавать условия соревнования, мотивировать ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный и т.д.».

1. **«Слушай хлопки!»**

Играющие свободно перемещаются по группе. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу и прыгать).

На три хлопка играющие в свободной позе. (правила можно усложнять добавляя 4-5 хлопков).

**2. «Движение по кругу»**

Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню, дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий крутится вокруг себя, четвертый приседает и встает и т.д. Темп ускоряется.

**3. «Запрещенное движение»**

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку, на начало каждого такта повторяют движения, которые показывает ведущий.

Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Темп можно ускорить.

**4. Игра «Кто первый прыгнет в круг»**

С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Ведущий говорит: «Когда вы услышите слово «ДОМ», быстро прыгайте в круг». Ведущий произносит разные слова. Дети ждут, когда психолог произнесет слово, которое служит сигналом для прыжка. Рекомендуется произносить также похожие слова (дым, ком и т.д.)

*После нескольких проигрываний слово – сигнал меняется.*

**5. «Колпак мой треугольный» (старинная игра).**

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

1. **«Чайничек с крышечкой».**

Участники садятся в круг. Каждый из них припевает песенку (мотив «Сердце красавицы…»), сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«На столе – чайничек (вертикальные движения ребрами ла­доней)!

На чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круго­вые движения над кулаком)

На крышечке — шишечка (вертикальные дви­оеия кулаками).

В шишечке—дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке, Шишечка на крышечке, Крышечка на чайничке. Чайничек на столе».

При последующем повторении песенки, если у всех уже получается, одно слово можно поменять на «Гу-ry-ry», жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу! На чайничке — крышечка и т. Д.».

**7. «Черепаха».**

Педагог встает у одной стены помещения, играющие — у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2—3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

**8. «Руки—ноги».**

И.п. — стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями рука­ми и ногами.

Ноги вместе — руки врозь.

Ноги врозь — руки вместе.

Ноги вместе — руки вместе.

Ноги врозь — руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**9. «Дракон».**

Участники стоят друг за другом, держась за талии впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это «голова дракона», последний — «кончик хвоста». Дракон будет ло­вить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за опреде­ленное время, то на место головы дракона встает другой ре­бенок.

**10. «Руки—ноги» (второй вариант).**

И.п. — стоя.

Прыжки на месте с одновременными движениями рука­ми и ногами.

Ноги вправо — руки влево. Ноги влево — руки вправо. Ноги вправо — руки вправо. Ноги влево — руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**11. «Руки—ноги» (третий вариант).**

И. п. — стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками-ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога впе­ред, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**12. «Ритм по кругу».**

Дети садятся полукругом. Ведущий отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду. «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончите, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала.» Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок — получает штрафное очко или выбывает из игры. Возможные пути усложнения зада­чи: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например: тихие и громкие.

**13. «Шалуны».**

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. Д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

**14. «Кто летает?».**

Дети садятся на полу полу­кругом, ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки, если не летает — руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

**15. «Что слышно?».**

И.п. — сидя на полу. Педагог предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он про­чит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

**16. «Считалочки-бормоталочки».**

И.п. — сидя на полу. Педагог просит детей повторить фразу: «Идет бычок, качается». Они должны несколько раз подряд про­изнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова «идет бычок», а слово «качается» произносят про себя, хло­пая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произно­сят вслух только слово «идет», а слова «бычок, качается» произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.

2. Идет бычок (хлопок).

3. Идет (хлопок) — (хлопок).

4. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

Возможные варианты считалочек-бормоталочек:

1. Ехал грека через реку.

2. Ехал грека через (хлопок).

3. Ехал грека (хлопок) — (хлопок).

4. Ехал (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

5. (Хлопок) — (хлопок) —t (хлопок) — (хло­пок).

1. Подарил — утенку — ежик — пару — кожа­ных — сапожек.

2. Подарил — утенку — ежик — пару — кожа­ных — (хлопок).

3. Подарил — утенку — ежик — пару — (хло­пок) — (хлопок).

4. Подарил — утенку — ежик — (хлопок) — (хлопок) — (хлопок).

5. Подарил — утенку — (хлопок) — (хло­пок) — (хлопок) — (хлопок).

6. Подарил — (хлопок) — (хлопок) — (хло­пок) — (хлопок) — (хлопок).

7. (Хлопок) — (хлопок) — (хлопок) — (хло­пок) — (хлопок) — (хлопок).

**17. «Силач».**

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимае­те штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тес­но переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

**18. «Травинка на ветру».**

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стиха­ет, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исход­ое положение, потянуться вверх).

**19. «Насос и надувная кукла».**

Ребенок — надувная кукла, из которой выпу­щен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Педагог (другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воз­духом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Даль­нейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лоп­нуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

**20. «Потянулись — сломались».**

Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше… Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)… А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол… Лежим расслабленно, безвольно, удоб­но… Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

**21. «Потягивание».**

Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь»). Вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

**22. «Тянемся к солнышку».**

Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале педагог должен дать почувствовать ребёнку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

**23. «Скручивание корпуса».**

И. п. стоя, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.