«Кричалки» и «молчалки»



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

У многих детей «группы риска» отмечается сниженная самооценка, неуверенность в своих силах, боязнь неудач. Основной метод нейтрализации негативной реакции ребенка на низкие оценки – формирование у него уверенности в своих силах. Целесообразно постоянно акцентировать внимание ребенка на его достижениях, успехах, но ни в коем случае – на неудачах. Пытливый педагог всегда может найти предлог похвалить своего воспитанника.

Для повышения уверенности в себе можно использовать следующие игры и упражнения. «Восковая скульптура». Дети свободно перемещаются по площадке, выполняя разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего – «скульптора» – каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

«Снежинки кружатся». Дети подражают замедленным движениям снежинок: плавно кружатся. Создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира. Время выполнения – 2–3 минуты.

«Факиры». Дети сидят на коврике, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, факиры отдыхают. Время выполнения – 3–4 минуты.

«Фея сна». Дети сидят по кругу. К ним поочередно подходит водящий – Фея сна, касается плеча волшебной палочкой. Все засыпают: закрывают глаза, расслабляют мышцы. Время выполнения – до 5 минут.

«Танец зверушек». Каждый ребенок выбирает образ маленького зверька. Каждый зверек во время танца радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в теле. Время выполнения – 3–5 минут. Эффект упражнения – усвоение чувства спокойствия, умения видеть мир глазами другого.

«Кричалки-шепталки-молчалки». Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка»: можно тихо передвигаться и шептаться; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«Сова и звери». Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягушат, бабочек, зайчиков и т.д. Ведущий дает команду: «День!» Все «звери» бегают и прыгают. По второй команде: «Ночь!» – все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится ее добычей.

«Клубочек». Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что этот клубок не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, то сразу же успокоится. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам будет просить дать ему «волшебные нитки», почувствовав, что огорчен, устал или злится. Размер клубка постепенно может становиться все больше и больше.

Можно также рекомендовать следующие упражнения.

«Шаги тигра». Идет по лесу тигр, ступает мягко, неслышно. Тигр сильный, уверенный в себе, он никого и ничего не боится. Дети входят в образ тигра, чувствуют себя все более уверенно.

«Дровосек». Одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу на 5–7 секунд и резко наклониться вперед. Руки резко «бросить» вниз одновременно с выдохом: «Ха!» Выпрямиться, повторить упражнение 2–3 раза.

Поза для расслабления мышц лежа. Лечь на спину, раздвинув стопы ног. Голова затылком касается пола. Руки положить ладонями вверх. Закрыть глаза и расслабиться. Дыхание свободное. Оставаться в этом положении 1–3 минуты. Эффект от выполнения упражнения: поза полезна для расслабления мышц всего тела, формирования чувства уверенности в своих силах, полноценного отдыха.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Если ребенок регулярно сталкивается со стрессовыми ситуациями, рекомендуем выполнять «антистрессовый» комплекс упражнений, состоящий из физических упражнений и дыхательной гимнастики. Как выполнять элементарные приемы психорегуляции? Педагогам рекомендуется рассказать ребенку, для чего выполняется то или иное упражнение, как его можно использовать в конкретной ситуации, привести примеры. Ежедневные психорегулирующие упражнения позволят избежать переутомления даже при высоких нагрузках.

Стойка на одной ноге. Исходное положение – основная стойка. Согнув правую ногу в колене, упереть стопу во внутреннюю часть левого бедра, ближе к паху, руки вверх, соединив ладони. Зафиксировать позу и выдержать ее до 15–30 секунд. Вернувшись в исходное положение, повторить задание, сгибая в колене левую ногу.

Дыхание в быстром темпе. Выполнять через нос в быстром темпе максимально глубокие вдохи и выдохи в 2–3 сериях по 5–7 раз.

Эстафета. Несколько групп выстраиваются в колонны. Перед каждой стоит ряд кеглей. Первый школьник закрывает глаза и, петляя, пытается их обойти, а группа подсказывает ему направление движения. Сложность в том, что, когда все начинают кричать одновременно, выделить из общего шума команды своей группы крайне проблематично.

«Скалолазы». Участники должны пройти вдоль стены, прислоняясь к ней минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается «сорвавшимся» и возвращается на старт. Побеждает команда, раньше всех добравшаяся до противоположного угла.

«Змейка». Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой, затем поворачивают за направляющим и так несколько раз (насколько позволит площадка). Правила: сохранять в ходьбе указанное построение (дистанции и интервалы). Передвижение лучше выполнять под музыку. В начале игры вожатый выполняет роль направляющего. В процессе игры темп ходьбы ускоряется.

«Передай мяч». Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и держа руки за спиной. Можно усложнить упражнение, попросив детей играть с за¬крытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько мячей.

Предложенные упражнения при условии их систематического выполнения позволяют укрепить нервную систему и избежать многих осложнений.

УЧИМСЯ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

Педагоги знают, что младший школьник не способен долго концентрировать внимание при выполнении заданий. Причиной этого могут быть чрезмерные физические и умственные нагрузки, нарушения режима, стрессовые ситуации в течение дня. Для того чтобы сформировать навыки концентрации внимания, используют специальные игры и упражнения.

«Волшебное слово». Ребенок повторяет упражнения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!»

«Будь внимателен». Ребенок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики!» – прыжки на месте; «Птицы» – взмахи руками; «Лягушки» – присесть и скакать вприсядку. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

«Запрещенное движение». Играющие вместе с учителем образуют круг. Учитель объясняет, что он будет выполнять разные движения, а ученики должны их повторять. Но одно движение запрещено, например – движение «руки за голову». Учитель начинает делать разные движения, все ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает игру. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений.

«Запрещенное слово». Выбираем запрещенное слово, это может быть какой-либо цвет (желтый) или качество (маленький). Бросаем малышу мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза?», «А ромашка?», «Слон большой, а мышка?». Ребенок должен давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра».

«Зеваки». Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В этом случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Летает – не летает». Дети садятся или встают полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, многие ребята непроизвольно, в силу подражания, будут поднимать руки, вместо того чтобы удерживаться от этого движения.

«Расставь посты». Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Слушай команду». Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Съедобное – несъедобное». Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет – отбрасывается.

«Насос и мяч». Каждый ученик – большой мяч, учитель насосом надувает мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена. Учитель начинает «накачивать» мяч, имитируя руками движения насоса. Мяч (ученик) начинает надуваться, его корпус выпрямляется, голова приподнимается, руки разводятся в стороны. Мяч надут. Учитель выдергивает из мяча шланг. Воздух выходит. Тело вновь обмякло.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ

Для того чтобы уменьшить агрессивность ребенка, нужно прежде всего формировать у него чувство коллективизма. Это можно сделать при помощи сюжетно-ролевых игр и упражнений.

«Идем за Синей птицей». Дети передвигаются по залу, взявшись за руки и многократно напевая:

Мы длинной вереницей

Идем за Синей птицей,

Идем за Синей птицей,

Идем за Синей птицей.

Игра воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения – до 4 минут.

«Переноска в парах». Переноска набивного мяча в парах на расстояние до 10 м. Выполняется в виде эстафеты.

«Пылесос». Выполняется в положении стоя или сидя. Глубоко под землей установлен волшебный пылесос. Он очень мощный. Вытягивает все, что накопилось плохого в отношениях товарищей. Когда он начинает работать, плохое настроение втягивается в пылесос. Все становятся здоровее, сильнее, добрее и радостнее. Время выполнения от 3 до 5 минут, в зависимости от способности детей концентрировать свое внимание на задании учителя. Это упражнение можно повторять несколько раз в течение учебного дня, а также на подвижных переменах и в группах продленного дня.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БЫСТРОГО УТОМЛЕНИЯ

Утомление у детей младшего школьного возраста быстро нарастает по двум основным причинам: во-первых, на общеобразовательных уроках они выполняют работу, к которой еще не привыкли. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивать себя в движении, постоянно концентрировать внимание на учебном материале. Во-вторых, этой работой они заняты длительное время, а, как известно, организм младшего школьника «настроен» таким образом, что требует регулярной смены работы и отдыха. Для повышения устойчивости к статическим нагрузкам предлагается использовать статические позы из системы хатха-йога, доступные детям этого возраста.

«Замок за спиной». Исходное положение стоя, руки вниз. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Голову держать прямо. Все туловище должно быть вы¬прямленным. Оставаться в позе 10–15 секунд, после чего принять исходное положение. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону. Если не получается сцепить руки, можно захватить руками платок или какой-либо кусок ткани. Эффект упражнения – укрепляются мышцы рук, увеличивается подвижность плечевых суставов, улучшается работоспособность.

На переменах можно предложить детям подвижные игры.

«Воробышки и кот». Дети-«воробышки» прячутся в свои гнездышки (за линию, в кружки, нарисованные на земле) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки греется на солнышке «кот». Как только кот задремлет, воробышки вылетают на площадку, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит за воробышками, которые улетают в свои гнезда.

«Горелки». Играющие становятся в колонну парами. Перед колонной на расстоянии 2–3 шагов проводят линию. Учитель назначает водящего. Водящий становится на линию спиной к остальным играющим. Все стоящие парами говорят: Гори-гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят. Раз, два, три – беги! С окончанием этих слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь перед колонной схватиться за руки. Водящий старается поймать одного из пары за руку. Если водящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары будет водящим. Правила: во время произнесения слов водящий не должен оглядываться; ловить можно только до того момента, как играющие возьмутся за руки.

«Зайцы и морковка». На полу в зале мелом рисуется круг диаметром 8–10 метров. В круг кладут 10 кубиков. Круг – это огород, а кубики – морковка. Выбирается хозяин, который будет охранять огород. Все остальные игроки – зайцы. По сигналу ведущего зайцы могут вбегать в круг и воровать морковь, а хозяин ловит зайцев. Пойманный заяц выбывает из игры, но хозяину разрешается ловить их только в пределах круга. Победитель – заяц, оставшийся последним.

«Зайчик». Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: Заинька, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить! Задача зайца – обмануть бдительность играющих и выскочить из круга.

«Иголка и нитка». Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд «ворот». Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого – слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается кругом и продолжает идти цепочкой. Правила игры те же, что и в «Змейке».

«Гуси». Для игры нужен рисунок на полу, где изображаются гусиный дом, извилистая тропинка, пруд. Все дети – гуси. Один из них – вожак. Он поведет гусей из дома на пруд. Все движения, которые делает гусь-вожак, повторяют гуси. Гуси идут друг за другом, на цыпочках, поджимают то одну, то другую ногу, машут крыльями, поворачивают головы в разные стороны. Но при этом никто не должен сойти с тропинки, оступиться. Все повторяют за вожаком:

Впереди идет вожак,

Он шагает важно так – га-га-га!

Гуси все за вожаком.

Вперевалочку, шажком.

Шаг шагнут, другой шагнут,

Низко головы нагнут. Га-га-га!

Друг за дружкою гуськом

Ходят гуси бережком.

Гуси крыльями взмахнут,

И скорей бегом на пруд!

Когда вожак скажет: И скорей бегом на пруд! – гуси наперегонки бегут к пруду.

«Кузнечики». Играющих распределяют на несколько команд, и каждую выстраивают в колонну по одному у стартовой линии. По команде первые номера выполняют прыжок в длину с места, а его команда в это время шагом идет за ним. Затем из команды выходят вторые номера, встают рядом с первыми (после каждого прыжка поочередно с правой и левой стороны), выполняют свой прыжок и т.д. Победителем считается команда, которая продвинется прыжками дальше всех.

«Лиса и куры». Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: КУ-КА-РЕ-КУ! Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. После двух-трехкратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

«Лошадки». Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу воспитателя: Лошадки! – бегут, высоко поднимая колени. По сигналу: Кучер! – обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

«Невод». Двое играющих – рыбаки, остальные – рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам – невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останется две-три непойманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

«Перемена мест». На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

«Подхвати палку». Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу (или сидят за столом). Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку (или карандаш). Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший становится ведущим.

«Попади в цель». Играющие делятся на две команды. Становятся по противоположным сторонам лесенки на расстоянии 1,5–2 метра. Надо бросать мяч поочередно в каждое окошко лесенки: сначала в нижнее, потом в то, что повыше. И так до самого верха. Если игрок промахнется, то другому игроку из его команды придется бросать мяч в то же окно. Победит та команда, которая скорее закончит игру.

«Попрыгаем, как...» Выбирают водящего. Остальные игроки делятся на две команды и строятся в две шеренги по одному за линией старта. По сигналу начинается игра. Участники должны по очереди пропрыгать всю дистанцию как кенгуру, лягушка, воробей. Ни в коем случае нельзя переходить на другой вид прыжков. Ошибившийся выбывает из игры, или с команды снимаются очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Салки, ноги от земли!» Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, лишь бы ступни ног не касались земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, закинуть ноги на бревно, упираясь руками в пол, и т.д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого водящий догонит, становится новым водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я – салка», и игра продолжается.

«Хвост дракона». Группа детей стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого – поймать последнего, а задача того – увернуться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ БЕСПОКОЙНОСТИ (НЕУСИДЧИВОСТИ)

Ритмичное дыхание. Дети под счет педагога начинают свободно и без напряжения выполнять глубокие ритмичные вдохи и выдохи. Время вдоха соответствует времени выдоха. Педагог медленно считает: «Один, два, три, четыре». Дети одновременно выполняют вдох. Далее, на счет «пять, шесть, семь, восемь», выполняется выдох. По мере того как дети будут осваивать это упражнение, продолжительность вдохов и выдохов может увеличиваться, но не более чем до счета «шесть» (1–6 – вдох; 7–12 – выдох). Это предел, переступать который не рекомендуется. Важно следить, все ли дети способны поддерживать заданный ритм дыхания. Если ребенок ослаблен, ему можно снизить продолжительность упражнения. На стадии освоения продолжительность упражнения – не более 1 минуты. Через 3–4 недели время на упражнение увеличивается до 2 минут, а еще через 3–4 недели – до 3 минут. Это время – предельное для ослабленных детей начальных классов.

Поза дерева. Техника: ноги вместе, одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок приподнят, грудь развернута. Дыхание свободное. После выполнения позы вернуться в исходное положение. Эффект упражнения – развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины; формируется умение управлять своими движениями.

Поза короля танца. Техника. Станьте прямо, руки опустите вдоль туловища. Голову держите прямо. Вес тела перенесите на левую ногу. Согните в колене правую ногу и захватите правой рукой лодыжку правой ноги. Теперь поднимите левую руку вверх и удерживайте равновесие в этой позе. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Потом медленно выходите из позы. Затем проделайте то же самое, поменяв положение рук и ног: стоя на правой ноге и подняв вверх правую руку, согните в колене левую ногу и захватите левой рукой лодыжку. Эффект упражнения – тренируются практически все мышцы тела, развивается устойчивость, появляется чувство уверенности, формируется умение управлять своими движениями.

Поглаживание рук. Стать свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 секунд. После этого теплой ладонью одной руки поглаживать тыльную часть другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и так же поглаживать другую руку (5–7 раз). После этого выполнить поглаживание сначала одного, а затем другого предплечья (другой рукой) – по 5–7 раз каждой рукой.

Игра «Клубочек». Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую ленту. Скажите ему, что этот клубок не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, то сразу же успокоится. Когда игра станет для ребенка привычной, почувствовав, что огорчен, устал или злится, он сам будет просить дать ему «волшебные ленты». Размер клубка постепенно можно увеличивать.

«Замри». Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в кругу не останется всего один игрок.

«Король сказал...». Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «король сказал». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например попрыгать на одной ноге и т.п. Вместо слов «король сказал» можно добавлять и другие, например «пожалуйста» или «командир приказал».

***Приведенные игры и упражнения соответствуют возрастным возможностям детей младшего школьного возраста и подобраны таким образом, что позволяют эффективно устранять дефекты поведения. Не перегружайте ребенка на занятии, никогда не заставляйте его выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Помните: ребенок, отнесенный к «группе риска», постоянно нуждается в пристальном внимании и индивидуальном подходе.***