**Коррекционные упражнения для медлительных детей.**

Медлительность – свойство личности, заключающееся в снижении двигательной активности, медленности психической деятельности, основанное на малой подвижности нервных процессов или возникающее в результате неправильного воспитания

Медлительность не является каким-то недугом или недостатком, но, как правило, доставляет немало неприятностей детям и их родителям. Медлительность является особенностью развития нервной системы, которая, однако, если приложить старание, в детском возрасте поддается коррекции. Необходимо тренировать подвижность нервных процессов у медлительных детей. Существует множество различных общеизвестных игр для тренировки медлительных детей.

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Игры со сменой темпа движений** | |
| **Название игры** | **Содержание** |
| **«Бегу-иду-гуляю»** | Дети идут по кругу, меняя скорость движения по определенным заранее сигналам ведущего. Ходьба - бег - медленная ходьба. |
| **«Хлоп - топ»** | В этом упражнении детям необходимо хлопать в ладоши, топать с разной скоростью, меняя темп по сигналу воспитателя. |
| **«Весёлые пальчики»** | В этом упражнении дети должны сгибать и разгибать пальцы рук в определенном темпе вслед за воспитателем. |
| **II. Игры с максимально быстрыми движениями** | |
| **«Принеси флажок»** | Дети стоят в одном конце зала, а и другом его конце поставлены стойки (по числу играющих детей), на которых лежат флажки. По сигналу дети бегут к стойкам, берут флажок и возвращаются на свои места. Тот, кто пробежал первым, дает сигнал к следующему «забегу». |
| **«Оттолкни – повернись – поймай»** | Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу учителя дети меняются местами. |
| **«Дальше всех»** | На полу зала проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Далее так же бросают и ловят мяч, постепенно отступая от стены. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены. Можно усложнить игру, увеличив количество бросков мяча о стену. |
| **«Мяч словить, не уронить»** | У центральной линии встают несколько детей. Бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Затем повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша, расстояние до которого – 5-8 м |
| **III. Игры для развития внутреннего торможения** | |
| **Эстафеты**  *(Направлены напрямую на тренировку запаздывательного торможения: дети делятся на две-три группы, первые (капитаны) от групп (команд) бегут первую дистанцию, их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты, важно, что каждый следующий ожидает своей очереди в конце дистанции, т. е. тренирует запаздывательное торможение.)* | Бежать, ведя мяч перед собой |
| Бежать, ведя мяч перед собой; добежав до стены, отбить мяч о стену 5 раз и вести мяч обратно следующему участнику команды. |
| Бежать, ведя змейкой деревянный кубик с помощью хоккейной клюшки. |
| Бежать, отбивая палкой воздушный шарик, не давая ему упасть на пол. |
| Бежать (прыгать) с зажатым между ног воздушным шариком (мячом). |
| Ползти, двигая шарик для настольного тенниса, подув на него. |
| Бежать, держа во рту ложку с шариком для настольного тенниса. |
| «Лыжники». Пройти дистанцию как лыжник, используя за лыжи два кусочка ткани. |
| «Уборка». Участник встает одной ногой в ведро, придерживая его рукой, в другой руке – швабра. В таком положении он преодолевает дистанцию, толкая впереди швабры маленький предмет «мусор», и передает свои атрибуты следующему. |
| **«Игроки без места»** | Все дети, кроме одного (водящего), садятся продольно на гимнастические скамейки, установленные в один ряд, и рассчитываются на первый – второй, образуя две команды. Водящий стоит перед ними и показывает разные движения (хлопки в ладоши, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног и т.п.), которые повторяют вслед за ним сидящие на скамейках. Перед началом оговариваются запрещенные движения для каждой команды. Например, для первой команды запрещенным является движение «руки вверх», а для второй – «Руки вперед». Игроки внимательно следят за действиями водящего. Как только он покажет одно из запрещенных движений, игроки соответствующей команды быстро встают, бегут вдоль скамеек, причем вместе с ними бежит водящий, обегают их, возвращаются и садятся на свободные места. Тот, кто остался без места, становится водящим. Игра повторяется 3-5 раз. По окончании отмечаются игроки, которые ни разу не остались без места. |
| **«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 круге ни останется лишь один играющий. Музыку можно заменить сигналом учителя (свисток, хлопок). |
| **«Замена»** | Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает (ведущий). Затем выбирается одно движение, которое нужно заменить на другое движение. Например, если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает – присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения. |
| **«Делай наоборот»** | воспитатель, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрей! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания.  Затем задания меняются. Услышав «Быстрей!» – дети должны замедлить темп, «Медленней!» – напротив, убыстрить его, «Тише!» – хлопать и топать как можно громче, «Громче!» – хлопать и топать как можно тише. |
| **«Зеваки»** | Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу воспитателя (это может быть свисток, хлопок или какое-то слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. |
| **«Хоп»** | Дети стоят по кругу. В заданном воспитателем темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки.  По команде учителя «Хоп!» хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки.  В течение упражнения темп может меняться. |
| **«Воробьи и вороны»** | На полу чертят 4 параллельные линии: две средние – на расстоянии 1-2 м друг от друга и две крайние – на расстоянии 8-10 м от них. Играющие разбиваются на две команды и располагаются вдоль средних линий спиной друг к другу, приняв положение низкого старта. Игроки одной шеренги – «воробьи», другой - «вороны».  Учитель называет одну из команд – например, «воробьи». При этом «воробьи» быстро поворачиваются и ловят убегающих игроков другой команды – «ворон». Ловить можно только тех, кто не добежал до своей крайней линии. По свистку учителя команды вновь возвращаются на свои места. Пойманные игроки переходят в команду соперников.  Учитель называет то одну, то другую команды в любом порядке. При этом первые два слога он произносит протяжно, а последний – отрывисто: «во-о-о-ро-о-НЫ», «во-о-о-ро-о-БЬИ». До тех пор, пока учитель не закончит слово, игроки не имеют права убегать или поворачиваться. Побеждает команда, «взявшая в плен» большее количество игроков. |

Итак, медлительность - свойство нервной системы. Нельзя заставить ребенка делать все так быстро, как хотят взрослые. Нельзя сравнивать медлительного ребенка с его подвижным сверстником. Быстрый темп дается медлительным детям большой ценой. Постоянный цейтнот, в котором они живут, - один из самых вредоносных факторов; это путь к неврозам.

Но это не значит, что медлительные дети обречены быть вечно отстающими. Во-первых, идет возрастная компенсация; во-вторых, в силах родителей облегчить ребенку приспособление к школе.

Подготовил: воспитатель Филатова С.С. 4.12.18 г.