**Технология психокоррекционной работы с обучающимися с расстройствами аутистического спектра**

*Технология коррекционной работы с аутичными детьми включает работу по следующим направлениям:*

* *коррекция эмоциональной сферы;*
* *коррекция психического развития;*
* *осуществление здоровьесберегающего обучения.*

В процессе коррекции *эмоциональной сферы* учитывается, что эмоциональные процессы в норме являются той сферой психического бытия ребенка, которая заряжает и регулирует все остальные его функции, такие как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др. Главное развитие эмоциональной сферы у дошкольника - это появление способности управлять эмоциями, т.е. произвольность поведения, что является основной характеристикой перехода от преддошкольного к дошкольному возрасту.

У детей с аутизмом наблюдается преимущественное искажение эмоционально-волевой сферы, в основе которого лежит выраженное снижение порогов аффективного дискомфорта, господство отрицательных переживаний, состояния тревоги, боязни окружающего (В.В. Лебединский, 1990; О.С.Никольская, 1997). Детям присущи разнообразные страхи, неадекватность поведения, негативизм, агрессивность, уход от общения даже с близкими людьми, избегание взгляда глаза в глаза, отсутствие интереса и понимания окружающего мира.

Основной проблемой для взрослых становится трудность организации положительной коммуникации с таким ребенком, поскольку он проявляет повышенную «эмоциональную холодность». Наблюдается выраженная эмоциональная незрелость ребенка, поэтому в работе нужно адекватно оценивать его реальный «эмоциональный» возраст, который может быть значительно меньше реального, биологического. Ребенок с аутизмом не может произвольно управлять своими эмоциями. У него отсутствует адекватное реагирование в различных (стрессовых) ситуациях в связи с неумением различать эмоциональные состояния окружающих по их «выразительным движениям» (С.Л.Рубинштейн): мимике - выразительным движениям лица, пантомимике - выразительным движениям всего тела и «вокальной мимике» - выражениям эмоций в интонации и тембре голоса. У ребенка с трудом возникают (либо не возникают вовсе) высшие чувства - сочувствие, сопереживание, сострадание, в то время как «через отношение к другим людям формируются и специфические человеческие чувства к самому себе, как личности» (С.Л.Рубинштейн). На преодоление этих проблем и направлена коррекционная работа по развитию эмоционально-аффективной сферы.

Ребенок обследуется, и по результатам обследования составляется *индивидуальная программа коррекции его эмоциональной сферы, в которой педагогом решаются следующие задачи:*

* установление положительного эмоционального контакта;
* преодоление негативных реакций;
* выработка положительной эмоциональной реакции на за­нятие;
* коррекция аффективных проявлений, использование их и стереотипных действий ребенка для коммуникации посред­ством игры;
* обучение ребенка «языку чувств», которое включает не­сколько этапов:

***1-й этап*** - обучение умению фиксировать свое внимание на эмоциональном состоянии других - людей и животных;

***2-й этап*** - обучение правильному распознаванию эмоционального состояния другого человека по внешним признакам того или иного чувства;

***3-й этап*** - обучение поведенческой этике на эмоциональной основе;

***4-й этап*** - обучение умению анализировать собственные эмоции;

- на основе развития воображения осуществляется обучение ребенка правильному эмоциональному восприятию литературных произведений: сказок, стихов, рассказов и т.д.

В процессе коррекции эмоциональной сферы ребенок учится определять и понимать природу происхождения эмоций, чем они вызваны, под влиянием чего меняются. Научившись замечать перемены в эмоциональном состоянии других людей и правильно расшифровывать их выразительные проявления, ребенок научается и адекватно на них реагировать. Работая над развитием эмоциональной сферы, можно воздействовать и изменять в лучшую сторону жизненно важные для ребенка отношения с окружающими, углублять и расширять контакты с внешним миром.

Один из возможных путей контролируемого и целенаправленного эмоционального развития ребенка лежит через искусство: художественную литературу, музыку, изобразительное искусство. С этой целью в работе над эмоциями можно использовать стихотворения, сказки, рассказы. Можно применять и различные иллюстрации к ситуациям из жизни людей, животных, явлений природы, что позволяет расширять представления ребенка о разнообразии окружающего мира. Предлагаются также разнообразные упражнения, игры, этюды на выражение основных эмоций и на выразительность мимики, пантомимики, речи.

**Задания, направленные на развитие эмоциональной сферы.**

Эти задания можно использовать на занятиях в качестве минутки отдыха или в свободное время. В течение дня рекомендуется применять по одному заданию из каждой группы, чтобы дети не перегружались. и сохраняли интерес к предлагаемым упражнениям.

Задания служат ориентиром, примерным образцом для дальнейшей работы. Их можно дополнять, расширять и видоизменять в зависимости от индивидуальных потребностей учащихся.

***Радость «Театр»***

*Пособие:* материал для изготовления масок: белая бумага, краски, кисточки или набор цветной бумаги, ножницы, клей, веревочки для завязок.

*Играющие:* минимум двое участников.

На бумаге рисуют или приклеивают разноцветные маски (взрослый работает вместе с ребенком). Каждый участник примеряет себе любую маску и изображает эмоцию, зафиксированную на маске. Используются следующие маски: грустные - Пьеро, ослик Иа и др.; радостные - веселая девочка, зайка и др. знакомые ребенку герои. Затем маски снимаются, все берутся за руки, улыбаются, весело двигаются, танцуют.

***Печаль* «Остров плакс»**

*Играющие:* один ведущий и минимум двое участников.

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают плакать. При этом головы играющих детей должны быть опущены, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — 3 — 5 минут. Благодаря этому упражнению происходит также насыщение крови кислородом.

***Злость* «Сражение»**

*Пособие:* маленькие подушечки, наполненные ватином, синтепоном, которые могут изготовить родители или сами дети.

*Играющие* (минимум): один взрослый и один ребенок.

Взрослый начинает, тем самым как бы давая разрешение на подобные действия, снимает запрет на агрессию.

Играющие кидают друг в друга подушками, издавая по­бедные кличи «Ура!», «Победа!», стараясь попасть по ниж­ним частям тела противника.

**«Бокс»**

*Пособие:* подушки (сшитые так же).

Каждому ребенку дают мягкую подушку. Он должен усердно боксировать по ней руками и хорошенько ее побить. Ребенка хвалят: «Молодец!»

**«Прогоняем злость»**

*Играющие* дети стоят по кругу с достаточным расстоянием, чтобы не задеть друг друга. Они начинают боксировать в воздухе с невидимым противником, не попадая по соседу. Дети громко кричат: «Злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты. Затем, по команде взрослого, дети закрывают глаза, расслабляют руки, отдыхают. Взрослый заканчивает игру словами: «Вся злость ушла!»

***Страх*** « **Ванька-Встанька** »

*Играющие* (минимум): один взрослый и один ребенок. Ребенок приседает, наклоняет голову к коленям. Ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый становится позади, кладет руки на плечи сидящему ребенку, начинает медленно и плавно раскачивать его(назад и вперед), как Ваньку-Встаньку. Продолжительность упражнения индивидуальна.

**«Храбрец»**

*Пособие:* бумага, ножницы, карандаши.

Взрослый предлагает ребенку сообща нарисовать то, что **его** пугает. Если ребенок самостоятельно не рисует, то рисует взрослый, а ребенок помогает и дорисовывает какие-либо детали (что он умеет). Затем взрослый предлагает ребенку ножницами разрезать свой «страх» на мелкие кусочки и помогает сделать это.

Когда страх «рассыплется», взрослый показывает ребенку, что теперь его собрать уже невозможно. Потом они вместе с ребенком заворачивают кусочки рисунка в лист бумаги и выбрасывают в мусорное ведро. Теперь бояться нечего!

«**Дерево**»

Взрослый предлагает ребенку игру: «Сильно надави пятками на пол, сожми кулачки. Ты - большое и крепкое дерево, ты - сильный и смелый!»

**«Сдержанность»**

В состоянии, когда ребенок взволнован, хочет ударить, что-то бросить, взрослый предлагает успокоиться: «Обними себя сильно руками и постой немного. Молодец, ты успокоился!»

*Для выражения эмоциональных состояний можно использовать различные этюды, при этом взрослый не читает содержание этюда детям, а эмоционально пересказывает предложенную ситуацию и предлагает им поочередно изобразить ее, подсказывая характерные выразительные движения.*

**Интерес**

***«Жучка принюхивается»***

*Ситуация:* Собака Жучка увидела косточку и застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши навострились. Жучка с интересом смотрит на косточку и принюхивается.

***«Машенька прислушивается»***

*Ситуация:* Машенька (из сказки «Три медведя») уснула на кроватке маленького медвежонка. В это время домой вернулись медведи. Машенька проснулась и прислушивается, о чем они говорят.

***«Бабочка»***

*Ситуация:* Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большую красивую бабочку. Только протянула руки, чтобы прикрыть ее ладошками, а она крылышками замахала и улетела.

**Печаль**

***«До встречи!»***

*Ситуация:* От вокзала отходит поезд, на котором бабушка уезжает в деревню. Девочка с мамой и папой провожают ее. Они машут ей поднятыми руками: «До свидания! До встречи!»

***«Потерял(а) варежку (ленточку из косы, брошку и т.д.)»***

*Ситуация:* Девочка приходит с прогулки домой печальная, она потеряла варежку (ленточку...).

**Спокойствие**

***«Тишина»***

*Ситуация:* Мама спит на диване. Дети играют с кубиками и строят дорогу. Играя, они показывают друг другу: «Тише!», прижимая пальчик к губам.

**Радость**

***«Нежность»***

*Ситуация:* Девочка с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и трется головой о ее руки.

***«Угощение»***

*Ситуация:* У мальчика - день рождения. Ему подарили коробку с конфетами. Он предлагает детям угоститься. Они берут по одной конфете и благодарят, кладут конфеты в рот. По их лицам видно, что угощение вкусное. Дети жуют и улыбаются.

***«Неожиданная встреча»***

*Ситуация:* Дружили два мальчика. Летом они расстались: один мальчик остался в городе, а другой уехал с родителями в деревню. Скучно в городе без друга. Кончилось лето. Однажды, идя по улице, мальчик вдруг увидел, как из ма­шины вышел его друг. Они очень обрадовались друг другу!

***«Подарок»***

*Ситуация:* Девочке подарили новую игрушку - мишку. Онарада, весело скачет, кружится, играет с мишкой.

*Для понимания эмоционального состояния окружающих можно использовать следующие упражнения.*

***«Изображаем эмоции»***

Взрослый предлагает игру и просит ребенка или всех детей класса (группы): *улыбнуться, как:*

* мама - сыну,
* Чебурашка - крокодилу Гене,
* ребенок, получивший подарок; *позлиться, как:*
* злая собака,
* Мороз - Красный Нос;

*испугаться, как:*

* ребенок, дотронувшийся до горячего утюга,
* курица, защищающая своих цыплят от коршуна; *устать, как:*
* мама после работы,
* хоккеист после матча; *отдохнуть, как:*
* балерина после спектакля,
* дачник после работы на огороде.

*Для отработки понимания эмоциональных реакций других людей детям предлагается поучаствовать в отработке своих внешних (мимических и мышечных) проявлений того или иного чувства. Для этого применимы задания следующего плана.*

*Для тренировки мимики с целью усиления мышечного чувства лица взрослый предлагает детям:*

* Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Сохранить лоб абсолютно гладким в течение одной минуты.
* Нахмуриться (рассердиться), затем расслабить брови.
* Расширить глаза (испугаться), затем расслабить веки, представив, что наступила ночь и хочется спать.
* Расширить ноздри (вдохнуть, почувствовав какой-то за­пах; выдохнуть) - расслабиться.
* Зажмуриться (ужас) - расслабить веки (ложная трево­га).
* Сузить глаза - расслабиться.
* Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - рас­слабиться.
* Оскалить зубы - расслабить щеки и рот.
* Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) - расслабление.

*Для отработки выразительных движений и развития умения распознавать эмоционально-выразительные движения взрослый предлагает детям:*

* изобразить жестами слова «низкий», «высокий», «толстый», «тонкий», «я», «там», «здесь», «он» и т.п.
* принять определенную позу: «мне холодно», «мне жарко», «у меня болит живот», «я несу тяжелую сумку» и т.п.

*Технология коррекционной работы с детьми с аутизмом включает и* ***коррекцию психического развития,***которое тесно связано с патологическим развитием их эмоциональной сферы и, как следствие этого, искажено. У детей наблюдается нарушение внимания, восприятия, мышления, памяти и речи. Присутствуют проблемы ориентировки в пространстве и времени, форме, величине, цвете предметов. Детям свойственна конкретность мышления и затрудненность переноса сформированного навыка из одной ситуации в другую. Умственное развитие часто ограничено «коридорами» стереотипов и не направлено на понимание причинно-следственных связей. Характерными признаками интеллектуального раз­вития при аутизме можно считать: ограниченность, узость понимания, жесткость и механичность в восприятии, буквальность мышления, затрудненность символизации в игре и в быту. Вместе с тем нельзя отождествлять аутизм и интел­лектуальное недоразвитие. Среди лиц с аутизмом есть те, кто заканчивает массовые школы и даже получает высшее образование, но есть и лица с тяжелыми интеллектуальными нарушениями.

При коррекции интеллектуального развития стремятся развивать способности детей к абстрагированию, углубляют их ориентировку в пространстве, временных категориях, форме, Обучают навыкам счета, графическим навыкам. При этом прослеживается основной принцип обучения детей с аутизмом - постепенное усложнение деятельности с обязательной опорой на наглядность, задания просты, повторяются многократно в неизмененном виде. Параллельно проводятся занятия с широким сочетанием тактильно-мышечных и зрительных форм познания. Так, возможно сочетание пальчиковой гимнастики и занятий по математике - «математика с руками», использование наглядного материала, выполненного из шероховатой бумаги, для обводки цифры рукой ребенка и т.п.

Для коррекции психического развития ребенка с аутизмом стремятся вовлекать его в разные виды индивидуальной и совместной деятельности, обязательно учитывая интересы и ориентируясь на его любимые виды деятельности. В играх применяют четкие правила, строгую последовательность событий и действий, постепенно стремясь к переносу усвоенного в реальную действительность, развивая тем самым у детей мышление, память, внимание, восприятие и речь.

*Задания, направленные на коррекцию психического развития. Их можно дополнять, расширять и видоизменять в зависимости от индивидуальных потребностей детей.*

***Задания на развитие активного внимания***

***«По порядку»***

И.п. - стоя по кругу. Дети по очереди делают следующие движения: первый - приседает и встает, второй - хлопает в ладоши, третий - подпрыгивает. Далее - по установленному порядку. Задание можно усложнять, вводя другие движения или дополняя их.

***«Стихии Земли»***

И.п. - стоя по кругу. При слове ведущего «Земля» всем нужно опустить руки вниз. Если ведущий говорит «Вода» -вытянуть руки вперед, если «Воздух» - поднять руки вверх, «Огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

***«Нос — ухо»***

И.п. - сидя на своих местах. Ведущий дает команду «Ухо!» -дети должны взяться за свое ухо, по команде «Нос!» - за нос, «Щеки!» - за щеки и т.д. Ведущий выполняет задание вмес­те с детьми, но через некоторое время начинает «ошибаться». Дети при этом показывают те чести, которые называются ведущим и выполняют все правильно.

**«Пчелка».**

И.п. - стоя. Свободно вдохнуть. Затем на выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу. Так дети учатся направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

***Задания на развитие памяти***

***«Запоминаем порядок»***

И.п. - стоя друг за другом. Один ребенок - водящий. Он запоминает, в каком порядке стояли дети. Затем отворачивается и перечисляет, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой ребенок.

***«Обезьянка и зеркала»***

И.п. - стоя по кругу. В центре круга стоит водящий. Он - обезьянка, которая увидела перед собой много зеркал. Обезьянка думает, что это другие обезьянки, и начинает их дразнить. Она грозит им кулаком, прыгает, строит рожицы и т.д. Стоящие в кругу дети, изображающие зеркала, точно повто­ряют все движения обезьянки.

***«Опиши по памяти»***

И.п. - сидя на своих местах. Ведущий на короткое время показывает детям куклу (предмет), затем прячет ее, а дети ПО памяти описывают: какие у куклы волосы, в какого цвета платье она одета, были ли банты, туфли и т.п. Можно описывать по памяти одного из учеников класса.

***«Запоминаем буквы»***

И.п. - сидя на своих местах. Ведущий в течение нескольких секунд показывает детям лист бумаги, на котором в беспорядке написаны крупные буквы. Затем показывает лист с другими буквами. Задание - восстановить первое изображение на своих листочках бумаги.

***Задания на развитие познавательных и творческих способностей***

***«Числа в ряд»***

Дети продолжают числовые ряды еще на два (или три) числа, предварительно самостоятельно уяснив закономерность построения каждого ряда:

О, 9, 8, 7, 6, 5, ...

5, 10, 15, 20, 25, ...

6, 9, 12, 15, 18, 21, ...

2, 1, 3, 1, 4, 1, 5, 1, ...

2, 3, 5, 6, 8, 9, ...

**«Ответь на вопросы»**

Детям предлагается ответить на вопросы ведущего:

* Учитель наказал мальчика. Кто провинился?
* Ваня ударил Петю. Кто драчун?
* Колю слушал учитель. Кто говорил?
* Собака больше кошки. Кто меньше?
* Бабушка моложе дедушки. Кто старше?
* Ель ниже сосны. Что выше?
* Автомобиль впереди троллейбуса. Что позади?

**«Что раньше?»**

Детям предлагается ответить на этот вопрос ведущего:

* Я выпил чаю, после этого принял душ.
* Я пошел в школу, потом позавтракал.
* Я поздоровался, потом начал разговор.
* Я поехал домой, потом стал готовить уроки.

**«Шутливые задачки»**

Детям предлагается решить шутливую задачку: «Ты да я, да мы с тобой. Сколько нас всего?». Выслушав ответы, ведущий предлагает детям встать парами напротив друг друга и поочередно проговорить задачу, соотнося слова с соответствующими действиями.

*Примерные шутливые задачки:*

* Тройка лошадей пробежала три километра. Сколько пробежала каждая лошадь?
* Что тяжелее - килограмм пуха или килограмм железа?
* Фонарь на улице то потухнет, то погаснет, то потухнет, то погаснет. Сколько раз зажигался фонарь?
* От чего утка плавает?
* У бабушки Мани внучка Даша, кот Мурзик, собачка Жучка. Сколько у бабушки внуков?

**«Чего не бывает»**

Дети придумывают и рисуют то, чего на свете не бывает. После рассказа детей о нарисованном с ними обсуждается, действительно ли это не встречается вжизни.

**«Придумай сказку»**

Детям предлагается рассмотреть несколько сюжетных картинок и придумать по ним сказку. Придумывать можно сказку с продолжением (в течение нескольких дней).

***«Зарядка» для ума***

В заданиях «Зарядки для ума» используются упражнения, пересекающие среднюю линию тела. Они помогают ис­пользовать как левое, так и правое полушария мозга одновременно и гармонично, что позволяет активизировать и улучшить «перекрестную» работу обоих полушарий.

**«Перекрестные прыжки».**

И.п. - стоя. Прыгать на месте - правая нога вперед, левая назад, затем поменять ноги. Во время прыжков касаться левой рукой правого колена, затем правой рукой - левого колена. При этом смотреть в противоположном направлении (правая нога вперед - смотреть влево и т.п.).

**«Лежащие восьмерки».**

И.п. - сидя за столом. Взять в правую руку карандаш и начертить на бумаге восьмерку (знак бесконечности), повторить это действие левой рукой. Затем чертить правой и левой руками одновременно.

**«На замке».**

И.п. - сидя на стуле. Положить левую лодыжку поверх правой. Скрестить руки на груди - левая рука поверх правой. Пальцы соединить в замок, переплетя их между собой, и положить на грудь. Посидеть в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Затем разъединить ноги, сомкнуть кончики пальцев между собой и подышать глубоко тоже в течение минуты.

*В рамках технологии коррекционной работы с аутичными детьми осуществляется здоровьесберегающее обучение.*

При этом учитывается то, что оздоровление - это не только совокупность лечебно-профилактических мер, но и развитие или расширение психофизиологических возможностей ребенка. В основе работы находится индивидуализированный подход, рассматривающий каждого ребенка как личность, обладающую возможностями самосовершенствования.

Здоровьесберегающее обучение опирается на оптимально гуманные факторы образовательной среды, необходимые для сохранения психофизического здоровья детей. К ним относятся:

- организация процесса воспитания и образования (длительность занятий и перерывов);

- методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;

- психологический фон занятий (доброжелательность, мудрость педагога);

- санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота и т.д.);

- двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);

- рациональное питание (меню и режим питания);

- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры.

*К педагогу как участнику технологического процесса предъявляются определенные требования.* Именно он отвечает за сохранение психофизического здоровья детей. Педагог-профессионал поддерживает факторы образовательной среды на оптимальном уровне, обладает педагогической интуицией и владеет коррекционными методами. Педагог повышает устойчивость нервной системы детей для преодоления трудностей, направляет свое внимание на внутренние ощущения детей, понимая их, умеет различными приемами (играми, упражнениями) преодолевать усталость, уныние, неудовлетворенность учащихся.

В рамках здоровьесберегающего обучения предполагается обучать детей приемам саморасслабления, повышать их самооценку, развивать потенциальные возможности в разрешении внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины. Для этого используются упражнения на снятие психомышечного напряжения и обучение приемам саморасслабления, а также задания, служащие для профилактики различных заболеваний (близорукости, сколиоза, простудных заболеваний и др.). *Способность аутичного ребенка к произвольному расслаблению (релаксации) как один из компонентов умения управлять своим поведением, контролировать свою речь и поступки, сосредоточиваться на высказываниях собеседника предполагает работу по следующим направлениям:*

* осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
* снятие напряжения и вхождение в состояние расслаб­ленности с помощью релаксационных упражнений;
* погружение в чувство спокойствия в игровых ситуациях.

При обучении детей релаксации можно использовать релаксационную музыку с записью природных звуков - пение птиц, шум моря, водопада и др.

При выполнении заданий, направленных на профилактику различных заболеваний, тренируются (напрягаются и расслабляются) отдельные группы мышц - рук, ног, туловища, Шеи, а также верхние дыхательные пути. После выполненных упражнений на напряжение - расслабление с детьми рекомендуется проводить обсуждение того, что они чувствовали, какие испытывали ощущения. Так детям предоставля­ется возможность осознать, что мышечное напряжение по их Юле может смениться приятным расслаблением, спокойным Состоянием, необходимым для хорошего самочувствия.

**Примерные варианты заданий, которые можно видоизменять или дополнять.**

***Обучение навыкам расслабления***

**«Воздушный шар»**

Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными тирами, которые надуваются воздухом, постепенно поднимают руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела, и шар лопается. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

« **Шалтай-Болтай** »

И.п. - стоя, в расслабленном состоянии. Руки свободно свисают. Под текст стихотворения о Шалтае-Болтае делают повороты. При этом руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Повторить 3 раза.

**«Стряхни усталость»**

И.п. - стоя, широко расставив ноги. Слегка наклониться, свободно опустить руки, склонить голову к груди. В таком положении слегка покачиваться вперед и назад.

Затем взрослый дает ребенку команду: «А сейчас стряхни усталость! Встряхни руками и наклони голову. Повтори еще раз. Усталость ушла!»

***Снятие психомышечного напряжения и улучшение осанки***

**«Моя осанка»**

И.п. - стоя. Спина плотно прижата к стене, стопы сомк­нуты, живот втянут, голова касается стены, глаза закрыты. Затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного от­кинуты, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса). Повторить 3-4 раза.

**«Птица»**

И.п. - стоя. Подышать спокойно. Затем наклон вперед, ноги не сгибать, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронить голову, руки рас­слабленно бросить вниз, они висят свободно (5-6 секунд). Повторить 4 раза.

**«Кто там?»**

И.п. - сидя на стуле правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками взяться за спинку стула и, повернувшись влево до предела, спросить: «Кто там?» Вернуться в исходное положение, расслабиться (при этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника). Затем, сев правым боком, выполнить поворот в правую сторону. Повторить 4 раза. Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

**«Зима — лето»**

Представить себе, что подул холодный северный ветер и съежиться в комочек. Но вот, выглянуло летнее солнышко, можно позагорать, расслабиться, обмахиваясь платочками или веерами (2-3 раза). Так происходит напряжение и расслабление мышц туловища.

**«Позвоночник отдыхает»**

И.п. - сидя в позе «кучера», руки вытянуты вперед. Затем расслабиться, глубокий вдох, задержать дыхание на 10 -20 секунд, а выдох направлять на разные участки тела. По­вторить 3-4 раза.

**«Растяжка»**

Потягиваться за руками вверх, в стороны, наклоняясь вперед и назад. Эти и другие упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении.

***Задания для отдыха глаз***

**«Вращение»**

Вращать зрачки влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Затем крепко зажмурить глаза на 10 -20 секунд. Расслабить мышцы, глаза открыть. Массажировать глазные веки подушечками пальцев.

« **Расслабление** »

Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, расслабление).

**«Отдых йога»**

Смотреть на одну точку с расстояния 5 метров в течение 10-20секунд.

***Задания для профилактики близорукости***

1.И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5-6 раз.

1. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в И.п. Повторить 5-6 раз.
3. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на любой объект 2-3 секунды, поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на кончик сред­него пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

***Задания для рук***

**«Укрепляем мышцы»**

И.п. - стоя. Вытянуть руки вперед и сделать вращатель­ные движения с напряжением. Затем свободно уронить руки, отдохнуть. Имитировать подъем тяжестей и свою большую силу. Затем снова расслабиться. Повторить 4 раза.

**«Гимнастика руки»**

И.п. - стоя. Вытянуть правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохнуть воздух через сомкнутые губы. Взять вытянутую правую руку левой рукой и двигать ее вперед, назад, к себе, от себя. Повторить упражнение с левой рукой.

***Задания для ног***

**«Тренируем ноги»**

И.п. - стоя. С напряжением подняться на носки (на 6-8 секунд), затем расслабиться и опуститься на пятки. Повто­рить 5-8 раз.

**«Надень чулки»**

И.п. - сидя на стуле. Положить стопу левой ноги на колено правой ноги. Покачать стопой левой ноги 8-10 раз, затем поглаживающими движениями растереть ногу. Про­вести ладонями по левой ноге снизу вверх, как бы надевая «чулки», затем сверху вниз. Повторить упражнение с правой ногой.

**«Скольжение»**

И.п. - сидя на стуле. Скрестить ноги в лодыжках, колени расслаблены. Наклониться вперед, руки плавно опустить вниз – выдох; выпрямиться, поднимая руки, - вдох. Повторить упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторить упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).

**«Сгибаем стопы»**

И.п. - сидя на стуле. Положить левую ногу на правое колено. Массировать левую ногу в лодыжке, икрах, под коле­ном, оттягивая и одновременно сгибая ступню к себе и от себя. Повторить упражнение с правой ногой.

***Задания для шеи***

**«Вращение шеи»**

И.п.- сидя. Дышать глубоко, расслабить плечи, опустив голову вниз. Медленно вращать головой из стороны в сторону, расслабляясь при выдохе.

**«Вращение подбородком»**

И.п. - сидя. Выполнять небольшие круговые движения подбородком. После такого упражнения голос будет звучать сильнее.

**«Сова»**

И.п. - стоя. Левой рукой плотно обхватить правое плечо. Повернуть голову и посмотреть назад через правое плечо, как сова. Вдохнуть глубоко. Посмотреть через левое плечо. Опус­тить руку и распрямить плечи. Опустить подбородок на грудь, глубоко вдохнуть. Повторить упражнение в другую сторону, обхватив левое плечо правой рукой.

**Профилактика простудных заболеваний**

И.п. — сидя или стоя, руками плотно придерживая голову. Вращать головой влево, вправо, вверх, вниз, преодолевая со­противление своих рук и укрепляя таким образом мышцы шеи. Поглаживать и слегка похлопывать шею и воротниковую зону.

**«Буратино»**

Рисование носом с целью разработки шейных отделов позвоночника тоже может оказывать профилактическое воздействие на организм.

***Задания для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, дыхательная и звуковая гимнастика***

**«Укрепляем мышцы гортани»**

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**«Грелка»**

И.п. - сидя. Прогревать горло наложением одной руки на горло, другой — на солнечное сплетение.

**«Дышим животом»**

И.п. - стоя, положив руку на область живота. Выдохнуть воздух короткими маленькими струйками. Сделать медленный глубокий вдох. Рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторить выдох и при этом прогнуть спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие. Упражнение рекомендуется выполнять перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переваривать пищу.

**«Учимся дышать через нос»**

* Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
* Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указа­тельным пальцем.
* Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки М-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыль­ям носа.
* Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г - м - м -М - м», на выдохе то лее самое, закрыть левую ноздрю.
* Энергично произносить «п - б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
* Энергично произносить «т - д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
* Высунуть язык, энергично произносить «к - г», «н - г». Укрепляются мышцы полости глотки.

**«Пароход гудит»**

Через нос с шумом дети набирают воздух. Задержав дыхание на 1 - 2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Уп­ражнение учит дышать в определенном темпе: вдох короткий - задержка дыхания - выдох длинный.

**«Самолет»**

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении взлета - звук направляется к голове, при посадке - звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**«Упрямый ослик»**

Дети разбиваются на команды «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «и-а». Затем команды меняются ролями.

***Упражнения для формирования положительной самооценки***

**«Как тебя зовут?»**

Спросить ребенка, нравится ли ему его имя или не нравится. Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое он бы хотел иметь, или оставить свое. Выяснить, почему бы он хотел, чтобы его называли по-другому.

Эта игра дает дополнительную информацию о самооценке ребенка. Часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или неосознанно хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

**«Игра в ситуации».**

Ребенок изображает самого себя в заданной ситуации. Ситуации можно придумать, а можно предлагать реальные ситуации из жизни ребенка. Такое проигрывание поможет ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни, а также осознать значимость своего «Я». Примерные темы:

* Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь эти апельсины? Почему?
* Дети из группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад, игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если ребята не захотят принять тебя в игру?
* Дети готовили поделки. У тебя быстро получилась красивая лодочка, а у твоего друга ничего не получилось. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

**Сенсорные игры**

***Игры с красками***

***Цветная вода***

Для игры потребуются акварельные краски, кисточки 5 прозрачных пластиковых стаканов (в дальнейшем количество стаканов может быть любым).

Расставьте стаканы в ряд на столе и наполните водой. Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов -красный, желтый, синий, зеленый (можете начинать с любимого цвета ребенка, если такой есть, это поможет вовлечь ребенка в игру) - и разведите в одном из стаканов. Комментируя свои действия, постарайтесь привлечь внимание ребенка, внесите элемент «волшебства»: «Сейчас возьмем на кисточку твою любимую желтую краску, вот так. А теперь... опустим в стакан с водой. Интересно, что получится? Смотри, как красиво!» Обычно ребенок заворожено следит за тем, как облачко краски постепенно растворяется в воде. Можно разнообразить эффект и в следующем стакане развести краску быстро, помешивая воду кисточкой - ребенок же своей реакцией даст вам понять, какой из способов ему больше нравится.

В этой игре ребенок быстро может проявить желание более активно участвовать в происходящем, «заказывая» следующую краску или выхватывая кисточку и начиная действовать самостоятельно. После первой демонстрации ребенок играет в «Цветную воду» не только на занятии с педагогом, но может затеять игру в любой момент, когда захочет. В этом случае на помощь приходит кто-нибудь из близких. Если же позволяет уровень развития бытовых навыков ребенка, он вполне может действовать самостоятельно. Когда увлеченность чистым сенсорным эффектом станет ослабевать (разным детям требуется для этого разное время и число повторений), можно приступать к расширению игры.

Возможный вариант развития игры - организация активного участия ребенка в ней и развитие бытовых навыков. Так, если ребенку нравится игра, скорее всего он согласится выполнить вашу просьбу-инструкцию. Предложите ему открыть кран, налить воду в пластиковую бутылку, затем наполнить водой стаканы. Если пролили воду на стол или на пол, попросите ребенка вытереть лужицу тряпкой. Инструкции должны быть четкими. В начале такой работы действуйте вместе с ребенком: «Давай откроем кран. А где наша бутылка? Вот она, нальем в нее водичку - ух, какая тяжелая теперь бутылка, понесем ее вместе. Теперь разольем воду по стаканам. Буль-буль-буль - течет водичка. Ой! Пролили воду на стол! Какая получилась лужа! Возьмем тряпку и вытрем стол. Вот теперь стало хорошо» и т.д.

Когда же ребенок достаточно освоится в этой игре и четко усвоит некоторые несложные действия, предоставляйте ему все больше самостоятельности при выполнении заданий.

***Смешиваем краски***

Смешивая краски, мы можем создавать новые цвета. Для этого слейте воду разных цветов в один стакан либо растворите в стакане с чистой водой поочередно несколько красок. Так, из желтого и красного цветов получаем оранжевый, из синего и желтого - зеленый, из красного и синего - фиолетовый.

Яркие ощущения может подарить процесс рисования акварельными красками на мокром листе. Для этого на стол или на пол подложите клеенку. Намочите плотный лист бумаги для акварели (просто окунув в тазик с водой) и положите на клеенку, пригладив влажной губкой. Окуните кисточку в одну из красок и осторожно проведите по бумаге. Продолжайте другими красками.

Как бы случайно можно провести по бумаге кисточкой с водой, но без краски - вода смешивается с красками и на листе появятся нежные, размытые, светлые полутона. Экспериментируйте вместе с ребенком!

***Кукольный обед***

Накройте на стол, расставьте стаканы, усадите кукол и мишек и угостите их разными напитками. В игре красная вода превращается в томатный сок, белая - в молоко, оранжевая - в фанту, а коричневая - в кофе.

Можно затеять игру в «Ресторан» или «Кафе», учитывая опыт и возраст ребенка. Игра может стать поводом поупражняться в счете - посчитайте стаканы с напитками, чтобы они соответствовали количеству «гостей». Используя стаканчики разного размера, можно знакомить ребенка с понятием величины.

**Игры с водой**

Возня с водой, переливание и брызгание особенно любимы детьми. Такие игры можно затевать не только купаясь, но при любой возможности сунуть пальчик в бьющую струю фонтана и посмотреть, что получится; заглянуть в лужу на асфальте и попробовать разглядеть в ней свое отражение, облака, ветки; бросать камушки в пруд и наблюдать, как расходятся по воде круги.

Игры с водой имеют и терапевтический эффект. Сама фактура воды оказывает приятно-успокаивающее воздействие, дает эмоциональную разрядку. Поэтому полезно посещать бассейн: ребенок не только учится плавать, закаляет здоровье, но и может сбросить отрицательные эмоции и получить положительный заряд энергии.

С учетом терапевтических свойств воды весьма вероятно, что сенсорная игра плавно перейдет в игру терапевтическую.

Предлагаем следующие варианты игр с водой.

***Переливание воды***

Чтобы ребенку было удобнее достать до крана, пододвиньте к раковине стул. Возьмите пластиковые бутылки, пузырьки, стаканчики, мисочки различных размеров. Теперь наполняйте их водой: «Буль-буль, потекла водичка. Вот пустая бутылочка, а теперь - полная». Можно переливать воду из одной посуды в другую.

***Открывай - закрывай!***

Переверните наполненную водой пластиковую бутылку. Затем подставьте ладонь под вытекающую из горлышка струю. Прокомментируйте свое действие словами: «Закрыли водичку! Как ты попросишь открыть воду? Скажи: «Лена (побуждайте ребенка использовать обращения), открывай!» Вот, открыла - снова потекла водичка, буль-буль-буль!» В следующий раз действуйте ладонью ребенка, побуждая его закрыть и открыть воду.

***Фонтан***

Если подставить под струю воды ложку либо пузырек с узким горлышком, получится «фонтан». Обычно этот эффект приводит детей в восторг: «Пш-ш-ш! Какой фонтан получился - ура!» Подставьте пальчик под струю «фонтана», побудите ребенка повторить действие за вами.

***Бассейн***

Наполнив таз водой, организуйте игру в «бассейн», где учатся плавать игрушки. Проведение такой игры рекомендуется, если ребенок уже посещал бассейн и у него есть реальное представление о нем. Сопровождайте ход игры словесным комментарием: «Вот наши куколки пришли в бассейн. Какой большой бассейн! В бассейне учатся плавать - вот так. Поплыли!»

***Озеро***

Наполните большой таз водой: теперь это «озеро», в котором плавают рыбки или уточки. «Вот какое глубокое озеро - много воды! В озере плавают уточки. Вот мама утка. А вот ее детки - маленькие утята. «Кря-кря-кря! - говорит утка- Дети, плывите за мной!» Вот уточки вышли на бережок и греются на солнышке» и т.д.

**Море**

На следующем занятии этот же таз с водой может превратиться в «море», по которому плывут кораблики: «Поплыл по морю кораблик и гудит: у-у-у! А кто хочет поплавать на корабле? Зайка хочет! (Можно использовать фигурки, вылепленные из пластилина, которые прочно устанавливаются на палубе.) Вот поднялся ветер! Какие сильные волны! Перевернулся наш кораблик - давай скорее спасать пассажиров! А теперь починим кораблик и можно плыть дальше» и т.д.

***Купание кукол***

Искупайте кукол-голышей в теплой водичке, потрите их мочалкой и мылом, заверните в полотенце: «А сейчас будем кукол купать. Нальем в ванночку теплой водички -попробуй ручкой водичку, теплая? Отлично. А вот наши куколки. Как их зовут? Это Катя, а это Миша. Кто первый будет купаться? Катя? Хорошо. Давай спросим у Кати, нравится ей водичка? Не горячо?» и т.д.

***Мытье посуды***

Вымойте посуду после кукольного «обеда», используя губку и средство для мытья посуды: «Будем мыть посуду. Открывай кран! Здесь какая вода? Горячая. А здесь? Холодная. Давай откроем и холодную воду, и горячую -тогда получится теплая вода. Вот так потрем губкой тарелочку. Теперь сполоснем. Чистая стала посуда!»

**Игры с мыльными пузырями**

Детям нравится наблюдать за кружением мыльных пузырей, с криками восторга они носятся по комнате, пока не «поймают» все до одного, и тут же просят повторения. Но сами выдуть пузыри часто отказываются - это требует сноровки и определенного уровня развития дыхания. Мы предлагаем предварительно подготовить ребенка к игре с мыльными пузырями. Для этого нужно научить его сильно дуть, направлять струю воздуха в нужную сторону. ***Предлагаем такие игры***:

* «Снег пошел» - дуть на кусочек ватки в воздухе, чтобы она не упала.
* «Плыви, кораблик!» - дуть на маленький легкий кораблик на воде (например, во время купания).
* «Вертушка» - дуть на игрушку-вертушку.
* «Катись, шарик!» - дуть на маленький шарик (например, для пинг-понга), можно дуть через трубочку.
* «Бульки» - дуть через трубочку в стакан, наполовину наполненный водой. Игра покажет, сформирован ли у ребенка целенаправленный выдох и сильно ли он дует.

Играя с мыльными пузырями, соблюдайте меры предосторожности. Следите, чтобы ребенок не втягивал жидкость в рот. Он может сделать это по инерции, если привык пить сок из пакетиков через трубочку или захочет попробовать жидкость для мыльных пузырей на вкус. Поэтому используйте безвредные вещества и понемногу.

***Мыльные пузыри***

Чтобы вызвать у ребенка интерес к самостоятельному выдуванию пузырей, предложите ему помимо рамки из купленного пузырька разнообразные трубочки - для этого возьмите (предварительно обговорив с ребенком цель) из «Макдоналдса» коктельную трубочку или сверните и склейте из плотной бумаги толстую трубу. Для получения большого пузыря подойдет и небольшая пластиковая бутылочка с отрезанным дном. Можно разобрать гелевую ручку и использовать ее корпус - прозрачную трубочку из твердой пластмассы (в этом случае ребенок не будет прикусывать или перегибать трубочку). А» ***Пенный замок***

В небольшую мисочку налейте немного воды, добавьте средство для мытья посуды и размешайте. Возьмите широкую коктейльную трубочку, опустите в миску и начинайте дуть - с громким бульканьем на глазах у ребенка вырастет облако переливающихся пузырей. Предложите ребенку подуть вместе с вами, затем самостоятельно. Поставьте внутрь пены пластмассовую или резиновую игрушку - это «принц, который живет в пенном замке».

**Игры со свечами**

Приготовьте набор свечей - обычную длинную, плавающие свечи, маленькие свечки для именинного торта.

***Подуем на огонек***

Установите длинную свечу устойчиво и зажгите: «Смотри, свечка горит - как красиво!» Помните, что ребенок может испугаться - тогда отложите игру. Если реакция положительная, предложите подуть на пламя: «А теперь подуем... Сильнее, вот так - ой, погас огонек.

«Смотри, какой поднимается дымок». Скорее всего ребенок попросит зажечь свечу снова. Кроме получения удовольствия задувание огонька свечи полезно для развития дыхания.

***Гуляем в темноте***

Оставьте маме «задание на дом»: когда стемнеет, не включать в квартире электрический свет, а зажечь свечу и походить с ней по дому, освещая путь.

***Рисуем дымом***

Держа в руке потушенную свечу, порисуйте в воздухе дымом: «Смотри, какой дымок в воздухе! Чувствуешь запах?» Затем подуйте или сделайте несколько взмахов рукой, чтобы дым рассеялся.

***Праздник на воде***

Наполнив таз водой, опустите на ее поверхность одну или несколько плавающих свечей - в темной комнате (например, в ванной с прикрытой дверью) получится эффектное, с переливающимися в воде световыми бликами зрелище. Для устойчивости можно поставить свечи на пластмассовые тарелочки из кукольной посуды.

***Холодно-горячо***

Наполните столовую ложку водой и подержите над пламенем свечи, обратив внимание ребенка на то, что холодная вода стала теплой. Так же можно растопить кусочек льда, мороженого или сливочного масла. «Дотрагиваться до огонька нельзя - горячо! Можно обжечься. Давай подержим над огоньком кусочек льда. Смотри, лед тает». Ф» ***День рождения***

Приготовьте зефир в шоколаде либо пастилу и воткните одну или несколько праздничных свечек - сегодня день рождения мишки. Вместе с ребенком накройте на стол, пригласите гостей, спойте песенку. Затем торжественно внесите «праздничный торт» и задуйте свечи.

**Игры со светом и тенями**

Солнечный зайчик Выбрав момент, когда солнце заглядывает в окно, поймайте зеркальцем лучик и постарайтесь обратить внимание малыша на то, как солнечный «зайчик» прыгает по стене, по потолку, со стены на диван и т.д.

Возможно, ему захочется дотронуться до светового пятна. Тогда не спеша отодвигайте луч в сторону: попробуйте вовлечь ребенка в игру - предложите поймать убегающего «зайчика».

Если малышу понравилась игра, поменяйтесь ролями: дайте ему зеркало, покажите, как поймать луч, а затем встаньте у стены. Постарайтесь «ловить» пятнышко света очень эмоционально, не забывая при этом комментировать свои действия: «Поймаю-поймаю! Какой шустрый зайчик -как быстро бегает! Ой, а теперь он на потолке, не достать... Ну-ка, заяц, спускайся к нам!» Смех ребенка станет вам самой лучшей наградой.

***Тени на стене***

Когда стемнеет, включите настольную лампу и направьте ее свет на стену. При помощи кистей рук вы получите на стене тень лающей собаки, летящей птицы и т.д. Можно использовать различные предметы и игрушки.

Ребенок может испугаться, так что пробуйте осторожно и в первый раз проводите такую игру не в детской комнате. В случае испуга страх ребенка окажется прочно связан в его сознании с местом, где ребенок его испытал, с конкретной настольной лампой. Попробуйте для начала в коридоре, а лучше на улице, в свете фонаря.

***Театр теней***

Можно придумать несложный сюжет и организовать целый «театр теней», для чего использовать приготовленные заранее бумажные фигурки-силуэты.

***Фонарик***

Приготовьте электрический фонарик и, когда стемнеет, походите с фонариком по квартире. Фонарик пригодится, если перегорела лампочка, во время прогулки по темным аллеям парка, где нет фонарей, и т.п.

***Темно-светло***

При помощи фонарика устройте освещение в кукольном домике или в домике для игр, который можно соорудить из большой коробки.

***Китайский фонарик***

Оклеив проволочный каркас цветной бумагой и закрепив внутри маленький фонарик, вы получите «китайский фонарик», который озарит все вокруг загадочным светом.

**Игры со льдом**

**Льдинки**

Пусть мама заранее приготовит лед: вместе с ребенком заполнит водой форму для льда и поставит в морозильную камеру. На занятии достаньте лед и вместе с ребенком выдавите из формы в мисочку: «Смотри, как водичка замерзла - стала холодная и твердая». Погрейте кусок льда в ладошке: «Ой, какая холодная льдинка! А ручка теплая -давай зажмем в ладошке. Смотри, водичка капает - это лед тает и снова превращается в воду».

***Тает льдинка***

Подогрейте кусочек льда над пламенем свечи или над включенной плитой. Или в стеклянный стакан налейте горячую воду (можно ее подкрасить), опустите кусочек льда и понаблюдайте, как быстро он тает. Можно взять несколько стаканов и понаблюдать, как по-разному тает лед в воде разной температуры. А когда ребенок будет пить очень горячий чай, добавьте в чашку с чаем кусочек льда, чтобы «чай быстрее остыл». Также можно охладить сок для мишки, мишка пьет и приговаривает: «Ах, какой холодненький сок!»

***Разноцветный лед***

Можно приготовить разноцветный лед, добавив в воду краски. Или порисовать краской на большом куске льда.

**Ледяные фигуры**

Замораживайте воду не только в специальных формочках. Используйте также пластиковые стаканчики, формочки из-под конфет, чтобы получить куски льда разной формы и размера. Используйте их как конструктор -выкладывайте узоры (лучше на однородном цветном фоне).

Сложите изо льда ледяную пирамидку или домик.

***Сосульки***

Зимой на прогулке обращайте внимание ребенка на заледеневшие лужи, сосульки и т.д.

**Игры с крупами**

***Прячем ручки***

Насыпьте гречневую крупу в глубокую миску, опустите в нее руки и пошевелите пальцами, ощутите ее структуру. Выражая удовольствие улыбкой и словами, предложите ребенку присоединиться: «Где мои ручки? Спрятались. Давай и твои ручки спрячем. Пошевели мальчиками - так приятно! А теперь потри ладошки друг о друга - немножко колется, да?»

Прячьте мелкие игрушки, зарывая их в крупу, а затем ищите.

На следующих занятиях можно использовать другие крупы.

***Пересыпаем крупу***

Пересыпайте крупу совочком, ложкой, стаканчиком из одной емкости в другую. Пересыпайте крупу в руках, обращая внимание ребенка на извлекаемый при этом звук. ***Дождь, град***

Ребенок может захотеть рассыпать крупу. В этом случае остановить его будет очень трудно. Будьте готовы к такому развитию событий - позвольте ребенку сделать это, контролируя его действия. Пусть рассыпающаяся крупа станет «дождем» или «градом».

По рассыпанной по полу крупе можно походить в носочках или босиком. Можно посыпать крупу на шейку или голую спинку ребенка, если он позволит.

В завершение такой игры организуйте уборку.

***Покормим птичек***

В этой игре понадобятся гречневая или рисовая крупа и игрушечные фигурки птичек. Это могут быть воробушки или курочки, уточки. «Вот прилетели к нам птички: пи-пи-пи! Птички просят покушать. Что птички кушают? Да, зернышки. Давай насыплем птичкам зернышек. Кушайте, птички, зернышки!»

***Вкусная кашка***

Добавив в манную крупу воды, сварите «кашку» для куклы, а затем покормите ее.

Вместе с ребенком приготовьте настоящую кашу, пусть он достанет кастрюлю, засыплет крупу, помешивает кашу ложкой.

Можно из круп «приготовить» другую еду для кукол. Например, если вдавить горошины в кусочек коричневого пластилина, получится «шоколад с орехами».

***Разложи по тарелочкам***

Перемешайте в мисочке немного фасоли и гороха. Затем попросите ребенка разделить горох и фасоль и разложить по отдельным тарелочкам: «Смотри, горошинки и фасолинки перемешались. Давай разложим горошинки на эту тарелочку, а фасолинки на эту».

**Игры с пластилином, тестом, глиной**

Заранее оговорим, что использование некоторых материалов невозможно из-за повышенной брезгливости аутичного ребенка. Он может с отвращением отшвырнуть тесто, потому что оно липнет к рукам, не решится притронуться к глине, откажется от работы с пластилином, если тот мажется или неприятно пахнет. Выбирайте экологически чистый неароматизированный пластилин естественных цветов, достаточно мягкий, но не липнущий к рукам. При этом не всегда ваш выбор совпадет с выбором ребенка. Тем не менее, опыт показывает, что можно найти материал, который ребенку понравится.

Для работы с пластичными материалами следует обучить ребенка некоторым навыкам работы с ними.

***Мнем и отщипываем.***

Приготовьте брусок пластилина и предложите ребенку подержать его в руках, помять пальчиками, отщипнуть несколько маленьких кусочков. Такие действия познакомят ребенка с мягкой и пластичной фактурой материала, дадут разнообразные тактильные ощущения пальцам рук. В следующий раз предложите ребенку кусочек теста, затем - глину. Обратите внимание на то, что разные материалы непохожи на ощупь, обладают различными свойствами.

***Надавливаем и размазываем.***

Научите ребенка надавливающим движением указательного пальца прижать кусочек пластилина к дощечке или листу картона (в результате должна получиться круглая лепешечка). Если же сначала надавить пальцем на пластилин, а затем сместить палец, то таким способом (размазывание) мы получаем пластилиновую линию.

***Скатываем шарики, раскатываем колбаски.***

Покажите ребенку два основных приема лепки (скатывание шариков круговыми движениями и раскатывание колбасок движениями вперед-назад): на плоскости стола, или между ладонями, если работаем с большим куском, или между пальцами (большим и указательным, или большим и средним), если кусок пластилина маленький. Поначалу действуйте руками ребенка (если он не станет сопротивляться). Затем предложите малышу попробовать делать это самостоятельно. Обычно выполнение этих простых приемов, особенно раскатывание, не вызывает больших сложностей у ребенка.

***Режем на кусочки.*** Научите ребенка разрезать пластилин или тесто на кусочки различных размеров с помощью пластмассовой стеки.

После того как ребенок усвоит каждый прием отдельно, можно в одной игре комбинировать разные методы. Например, когда «лепим пирожки», мы и мнем, и раскатываем, и разрезаем.

***Пластилиновые картинки***

При создании пластилиновых картинок используются методы надавливания и размазывания. Таким простым способом можно быстро делать самые разнообразные «картины» из пластилина: размажьте по картону зеленый пластилин - это «травка», отщипните от бруска красного пластилина небольшие кусочки и прилепите их - получилась «полянка с ягодками». Таким же способом в сияем пруду поплывут «золотые рыбки», а на голубом картоне появится желтое пластилиновое «солнышко» с лучиками. Размажьте на темном фоне разноцветные кусочки пластилина - получился «салют». А если к картонному кругу придавить разноцветные пластилиновые лепешечки, то получатся «конфетки на тарелочке».

**Приготовление еды**

Скатаем маленькие шарики из пластилина красного цвета - получились «ягодки», а разноцветные шарики станут «конфетками» или «витаминами». Рхли в разноцветные пластилиновые шарики воткнуть палочки (можно использовать «ушные палочки», предварительно удалив вату) - получаются фруктовые леденцы «чупа-чупс». Раскатаем кусочек красного пластилина - получаем «колбасу», а если тонко-тонко раскатать белый пластилин -выкладываем на тарелку «спагетти». Разрежем кусок светло-коричневого пластилина на кусочки - это «хлеб»

Итак, «угощение» готово, приглашаем кукол на «Обед». Можно из кусочков пластилина разных цветов вылепить праздничный пирог, вставить свечку и организовать день рождения.

Когда затеете тесто, дайте ребенку кусочек и попробуйте организовать с ним лепку «пирожков».

***Огород***

На куске плотного картона выложите пластилиновые грядки. Теперь «сажайте овощи», для этого можно использовать крупы. Так, горох станет «репкой», а красная фасоль - «картошкой»; разноцветная мозаика превратится в «красные помидорчики» и «зеленые огурчики»; некоторые овощи (например, «морковку») можно попытаться вылепить из пластилина.

Если ребенку понравится эта игра, можно вспомнить о других овощах. Аналогично в лесу вырастут «ягоды и грибы», а на полянке - «цветочки» из мозаики.

**Игры со звуками**

***Послушаем звуки***

Окружающий мир наполняют разнообразные звуки. Обращайте на них внимание ребенка - прислушивайтесь вместе с ним к скрипу двери, стуку ложечки о стенки чашки, когда размешиваете чай, к звону бокалов, скрипу тормозов, стуку колес поезда и т.д. А\* ***Постучим, погремим!***

Извлекайте разнообразные звуки из предметов: постучите деревянными (или металлическими) ложками друг о друга, проведите палочкой по батарее, постучите костяшками пальцев но стеклу.

***Найди такую же коробочку***

Насыпьте в небольшие коробочки разные крупы (коробочек с одинаковой крупой должно быть по две). Потрясите коробочкой, привлекая внимание ребенка к звучанию. Пусть он найдет коробочку, звучащую так же.

Помимо круп можно использовать бусинки, камушки и другие материалы. Количество пар коробочек увеличивайте постепенно.

***Свистульки***

Приобретайте для ребенка разнообразные звучащие игрушки - погремушки, свистульки, пищалки и т п.

***Музыканты***

Приобретите для ребенка детские музыкальные инструменты - барабан, бубен, металлофон, дудочку, гармошку, пианино.

Когда ребенок научится различать на слух их звучание, правильно играть на них, используйте его умения в сюжетных играх - «У мишки день рождения. Давай сыграем для него на пианино», когда поем песенку про Антошку - играем на гармошке и т.д.

***Звуки природы***

Оказавшись на природе, вместе с ребенком прислушайтесь внимательно к звукам вокруг - шелесту листвы, жужжанию мухи, журчанию ручейка... Звуки природы сами по себе несут успокоение и гармонию.

**Игры с ритмами**

Проведение игр с ритмами дает новые возможности для развития аутичного ребенка. Использование интереса ребенка к ритму и мелодии способно помочь «растормозить» его речь, развить подражание, вызвать двигательную активность.

В играх с ритмами используйте следующие приемы: хлопки в ладоши, топанье ножками, прыжки в определенном ритме, танцы, проговаривание текстов и стихотворений, пение детских песенок.

Использование стихотворений, потешек, песенок в работе с аутичным ребенком предполагает: сопровождение текста движениями, воспроизведение сюжета с помощью игрушек, показывание сюжетных картинок.

При этом следует исходить из принципов простоты (движения не должны быть сложными) и доступности сюжета для детского восприятия. Кроме этого, стишок или песенка должны обязательно понравиться ребенку. Вводите стишки и песенки постепенно, давая ребенку возможность выбрать те, что ему больше нравятся.

Сначала взрослый самостоятельно читает стихотворение или поет песенку, сопровождая их движениями. Когда ребенок запомнит текст, педагог, останавливаясь во время проговаривания или пения, дает ребенку возможность договорить или допеть последнее слою в строке, а, возможно, и целую строку. При этом педагог побуждает ребенка повторить выразительное движение, сопровождающее пение или проговаривание. Эта же работа продолжается мамой. Если делать это довольно долго, наступит момент, когда ребенок станет петь и проговаривать стишки самостоятельно,' по собственному желанию. Но если внимательно вслушаться в самостоятельное пение ребенка или повторение им стихотворения, становится очевидно, что смысл слов для него часто остается непонятен. Однако в любом случае такая речевая активность полезна. Часто именно в ходе занятий с ритмами у ребенка возникают первые попытки использовать активную речь.

Уточнения смыслового содержания используемых текстов можно достичь, показывая действия, используя картинки, игрушки, проигрывая сюжеты. Кроме того, если такая игра сопровождается показом сюжетной картинки или игрушки, то текст песенки или стиха связывается у ребенка с определенным образом - предметом или изображением. В результате ребенок, увидев гармошку, принимается играть на ней и напевать песенку про Антошку, а, заметив картинку с изображением гусей, начинает напевать песенку про веселых гусей.

Рекомендуется начинать занятия со следующих текстов: песенок «Антошка», «Песенка львенка и черепахи», «Жили у бабуси два веселых гуся», «Чунга-Чанга», «Песенка крокодила Гены»; потешек - «Ладушки», «Идет коза рогатая», «Баба сеяла горох», «Большие ноги идут по дороге»; цикла стихотворений «Игрушки» Агнии Барто.

Проводя с аутичным ребенком игры с ритмами, педагог может столкнуться с некоторыми трудностями. Аутичный ребенок часто не обращает внимания на движения взрослого и тем более не повторяет их, предпочитая жить исходя из собственного внутреннего ритма. Поэтому необходимы специальные усилия для вовлечения ребенка в ритмические действия и обучения его произвольному управлению движениями собственного тела. В этом могут помочь подбор наиболее интересных ребенку игр и многократное их повторение.

Кроме того, наблюдения показывают, что речевая активность аутичного ребенка в играх с ритмами представляет собой не осмысленное повторение, а скорее сенсорную игру со звуками и ритмами. Тем не менее полезно использовать потребность аутичного ребенка закончить, знакомую фразу - договорить слово, строку в стихотворении, допеть песенку - для развития активной речи. А чтобы ребенок лучше понимал смысл стихотворения или песенки, во время игры используйте предметы или игрушки, которые упоминаются в тексте, сопровождайте проговаривание или пропевание подходящими по смыслу действиями, используйте иллюстрации.

Помимо вышеперечисленного, ребенок может просто ее принять игру - громким криком «попросит» взрослого остановиться. Это можно объяснить повышенной чувствительностью ребенка - ему не понравился тембр вашего голоса, случайно взятая фальшивая нота или же он не согласен с пропеванием песенки, которую привык слушать.в записи. Такая реакция осложняет занятия, но стоит продолжать поиски. Подберите новые интересные для ребенка песенки, которые он не слышал в записи, найдите ритмические движения, которые не вызывают у него негативной реакции. Для этого предлагайте ребенку различные варианты игр и выбирайте наиболее подходящие для него, исходя из его реакции и учитывая конкретную ситуацию.

**Игры с движениями и тактильными ощущениями**

Поскольку прикосновения могут оказаться для аутичного ребенка неприятными, поначалу старайтесь не дотрагиваться до него. Будьте терпеливы и тактичны и дождитесь момента, когда ребенок первый проявит инициативу. Это может произойти по-разному; вот ребенок впервые забрался к вам на колени или вдруг во время занятия в первый раз надолго остановил взгляд на вашем лице, а затем протянул руку и стал ощупывать Ваши нос, щеки, лоб (надо обязательно предоставить ему эту возможность) или же снял кофточку и словами «Больно, болит!» выразил просьбу погладить ему спинку. Будьте внимательны и не пропустите этот важный шаг ребенка в вашу сторону.

Если это произошло, то в занятиях становится возможным проведение таких игр:

***Тормошение, возня***

Обычно происходит на полу или диване, и ребенок является инициатором этой игры. Во время подобных игр можно валиться, обниматься, толкаться, кататься, **щекотаться и т.п.**

***Догоню-догоню, поймаю-поймаю***

Делаете вид, что пытаетесь поймать ребенка, а он убегает. Предложите ему вариант игры наоборот - пускай он попробует догнать вас. Однако этот вариант очень сложен для аугичного ребенка, т.к. требует от него большей активности и произвольности действий.

***Змейка***

Возьмите ленточку (скакалку, веревку) и, делая колебательные движения рукой, отходите от ребенка, предлагая ему догнать змею «Уползает, уползает змейка! Скорее догони!». Дайте ребенку возможность победно наступить на змейку ногой.

***Самолетики***

Покружите ребенка в воздухе: «Полетели, полетели!», затем опустите на диван или на пол: «Приземлились...»

Такие и подобные игры полезны еще и тем, что ребенок сможет выплеснуть накопившиеся у него эмоции, это придает подобным играм терапевтический эффект. А от взрослого потребуется больше эмоциональности. Однако есть опасность, что взрослый превратится для ребенка лишь в средство достижения необходимого ему ощущения (например, когда ребенка кружат). Чтобы этого избежать, старайтесь не допускать стереотипности таких игр, разнообразить их. Например, перед тем, как покружить ребенка, предложите «А сегодня возьмем с собой в полет мишку».

**Игры для развития взаимодействия**

***Нарисуй свое настроение***

Ребенку предлагается нарисовать свое настроение. Для этого используется гуашь в баночках. На листе бумаги пальцами ребенок изображает, как он себя чувствует. При этом рисунок может быть сюжетным, абстрактным. Основная задача - выразить в рисунке свое эмоциональное состояние.

***Рисуем вместе***

Совместно с малышом взрослый рисует, «дождик», «солнышко», ''(зайчика». Нарисованный предмет обыгрывается: ребенку предлагается «пойти на прогулку», «встретить» этого зайчика или разных людей, игрушечных персонажей, «поговорить с ними».

Рисунки, игрушки используются для вовлечения ребенка в контакт. Занятия по такой схеме проводятся несколько раз в день.

***Мыльные пузыри***

Взрослый славил на стол баночку с мыльной пеной, проверив, чтобы крышка с кольцом для пузырей не была сильно прижата, и привлекает внимание ребенка. Показывает ему, как открыть и сиять крышку, удерживая при злом баночку, чтобы не уронить на стол или на пол. Подняв крышку с кольцом вверх, машет ею, чтобы появились мыльные пузыри, вновь окунает кольцо в банку и слегка заворачивает крышку. Берет руку малыша, помогает ему опять отвинтить крышку, вертит кольцо его же рукой, чтобы появились пузыри. Через несколько секунд закрывает крышку детской рукой, оставляет баночку на столе, а ребенку дается сигнал открыть ее самостоятельно. Затем необходимо показать ребенку предполагаемые движения и, если нужно, направить его руку в соответствующее положение.

Взрослый продолжает выполнять необходимые движения тогда, когда малыш смотрит на него. Эти действия повторяются до тех пор, пока ребенок не откроет крышку без помощи взрослого.

***Поздоровайся с зайчиком.***

За спинки стульев прикрепляются две ленты так, чтобы они образовали небольшой проход (дорожку). Дорожка может быть выложена с помощью клеенки. В конце дорожки ставится детский стульчик, на котором располагают игрушечного зайца (мишку).

Малышу предлагается пойти по этой дорожке в гости к зайке. Подходя к игрушке, ребенок здоровается с ней (можно за лапку), уходя - прощается, махает рукой. При этом взрослый эмоционально комментирует все выполняемые ребенком действия и следит за сохранением им правильного направления движения.

***Найди игрушку***

Показать ребенку игрушку и дать ему с ней немного поиграть. Взять игрушку у ребенка и положить перед ним на стол, чтобы он это видел. Затем быстро накрыть игрушку салфеткой. Помочь ребенку стянуть салфетку его рукой. Воскликнуть: «О-о-о!» Взрослый делает вид, что очень удивлен, увидев игрушку, чтобы пробудить интерес у ребенка. По мере того, как ребенок осваивает игру и начинает сам с интересом стягивать салфетку, ему помогают все меньше и меньше.

***Покатай зайку***

Показать ребенку игрушку заяц-барабанщик (или другую звучащую) и словами «Смотри, Саша!» привлечь его внимание, показать, как взрослый тянет за веревочку и приводит в движение игрушку. Когда заяц стучит по тарелочкам и появляется звук, дать малышу в руку веревочку, зажать ее в его руке и, крепко удерживая, потянуть. Похвалить его. После нескольких таких упражнений побудить ребенка тянуть за веревочку самостоятельно, указав ему на веревочку и изображая, как взрослый тянет ее. Если малыш не справляется, взрослый помогает ему. Добиваются того, чтобы он тянул веревочку без помощи.