

## **«Игра „Замри — отомри“: как развить самоконтроль у ребёнка с ТНР»**

**Автор:** Мыкалова Наталья Алексеевна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 318»

**Для кого:** воспитатели ДОУ, логопеды, дефектологи, психологи, родители детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР).



### **Введение**

Тяжёлые нарушения речи (ТНР) часто сопровождаются трудностями в самоконтроле, импульсивностью и повышенной возбудимостью. Детям сложно удерживать внимание, следовать правилам и регулировать своё поведение.

Игра «Замри — отомри» — простой и эффективный инструмент развития самоконтроля у детей 5–7 лет с ТНР. Она сочетает физическую активность с тренировкой выдержки, учит реагировать на сигналы и сдерживать импульсивные действия.

### **Цели и задачи игры**

**Основная цель:** развитие самоконтроля и произвольного поведения у детей с ТНР.

#### **Задачи:**

- тренировать способность быстро переключаться с движения на неподвижность;
- развивать слуховое и зрительное внимание;
- формировать умение следовать правилам;
- снижать импульсивность;
- повышать осознанность движений;
- создавать положительный эмоциональный фон;
- способствовать развитию волевых качеств.

### **Принципы адаптации для детей с ТНР**

Чтобы игра была доступна детям с речевыми нарушениями, важно:

- минимизировать речевые инструкции;
- использовать визуальные опоры (карточки, жесты);
- сочетать звуковые и зрительные сигналы;
- начинать с коротких пауз замирания (3–5 секунд);
- постепенно усложнять задания;

- исключать соревновательный элемент на первых этапах;
- обеспечивать тактильную поддержку при необходимости;
- поощрять любые попытки выполнения правил.

## **Подготовка к игре**

### **Материалы:**

- карточки с изображением «бегущего человечка» и «замершего человечка» (размер 10 × 10 см, ламинированные);
- бубен или другой музыкальный инструмент для звукового сигнала;
- песочные часы (на 3–5 секунд) для визуального отсчёта времени замирания;
- мягкое покрытие на полу (ковролин или мат) для безопасности.

### **Пространство:**

- достаточно места для свободного движения (не менее 2 м<sup>2</sup> на ребёнка);
- чёткие границы игровой зоны;
- отсутствие острых углов и опасных предметов.

### **Предварительная работа:**

1. Познакомить детей с карточками: показать «бегущего» — объяснить жестом «бежим», показать «замершего» — показать жест «стоп».
2. Отработать отдельно команды «Бежим» и «Замри» без музыки.
3. Потренироваться замирать на 3–5 секунд с опорой на песочные часы.
4. Провести короткую разминку для подготовки мышц.

## **Ход игры (пошагово)**

### **Этап 1. Разминка (3–5 минут)**

- Дети ходят по кругу под спокойную музыку.
- Педагог показывает карточку «Бежим», делает жест (рука вперёд) — дети переходят на бег.
- По карточке «Замри» и жесту (рука вверх) останавливаются и замирают.
- Повторить 2–3 раза, чтобы дети вспомнили правила.

### **Этап 2. Основная часть (10–15 минут)**

1. Дети свободно двигаются под ритмичную музыку.
2. Внезапно звучит бубен, педагог показывает карточку «Замри» — все должны замереть в той позе, в которой их застал сигнал.
3. Педагог визуально проверяет, кто зашевелился (можно мягко положить руку на плечо).

4. Через 3–5 секунд звучит хлопок, показывается карточка «Бежим» — можно снова двигаться.
5. Постепенно паузы замирания удлиняются до 10 секунд.
6. Можно добавить усложнение: замирать в определённой позе (руки вверх, присесть и т. д.).

### Этап 3. Завершение (3–5 минут)

- Переход на спокойную музыку, замедление темпа движений.
- Упражнение на расслабление: плавные покачивания, потряхивание руками и ногами.
- Подведение итогов: похвала всем участникам, акцент на успехах («Сегодня Ваня очень хорошо замирал!», «Маша быстро остановилась, молодец!»).

### Варианты усложнения

По мере освоения игры можно:

- увеличивать время замирания (до 15 секунд);
- добавлять позы для замирания («Замри как цапля», «Замри как дерево»);
- вводить дополнительные сигналы (цветные флажки: красный — «замри», зелёный — «беги»);
- предлагать детям самим подавать сигналы (показывать карточки, бить в бубен);
- проводить игру в парах или малых группах;
- включать неожиданные сигналы (два удара в бубен вместо одного).

### Адаптация для разных уровней развития

Уровень	Адаптация
<b>Начальный</b> (дети с выраженными трудностями самоконтроля)	* паузы замирания 3 секунды; * тактильная помощь (лёгкое прикосновение к плечу); * упрощённые движения (шаги на месте вместо бега); * индивидуальная работа в малой группе
<b>Средний</b> (дети могут следовать простым правилам)	* паузы 5–8 секунд; * использование песочных часов для отсчёта; * введение 1–2 дополнительных поз для замирания; * групповая игра с 4–6 участниками
<b>Продвинутый</b> (дети хорошо контролируют импульсы)	* паузы до 15 секунд; * замирание в сложных позах (на одной ноге, с закрытыми глазами); * дети сами подают сигналы; * игра в большом коллективе (8–10 человек)

### Наблюдение и оценка прогресса

Фиксируйте результаты в **дневнике наблюдений**:

Дата	Имя ребёнка	Время замирания	Количество ошибок	Эмоциональная реакция	Комментарии
------	-------------	-----------------	-------------------	-----------------------	-------------

### Критерии успеха:

- увеличение времени удержания позы;
- уменьшение количества произвольных движений;
- быстрое реагирование на сигналы;
- положительное отношение к игре;
- способность объяснять правила другим детям.

### Практические советы

- **Темп:** начинайте медленно, постепенно увеличивайте скорость смены сигналов.
- **Поощрение:** хвалите за старание, а не только за идеальное выполнение.
- **Безопасность:** следите, чтобы дети не толкались и не сталкивались.
- **Гибкость:** если ребёнок устал, разрешите ему наблюдать 1–2 раунда.
- **Разнообразие:** меняйте музыку, карточки, сигналы, чтобы поддерживать интерес.
- **Эмоциональный фон:** сохраняйте доброжелательную атмосферу, избегайте критики.
- **Регулярность:** проводите игру 2–3 раза в неделю для устойчивого эффекта.

### Заключение

Игра «Замри — отомри» — доступный и эффективный инструмент развития самоконтроля у детей с ТНР. Её простота позволяет адаптировать игру под разные уровни развития, а сочетание движения и статических пауз тренирует важные волевые качества.

Регулярное использование игры в образовательном процессе помогает детям:

- лучше контролировать импульсивные действия;
- быстрее реагировать на внешние сигналы;
- дольше удерживать внимание;
- чувствовать себя увереннее в коллективе;
- получать удовольствие от осознанного управления своим телом.

Главное — индивидуальный подход и позитивная атмосфера. Даже небольшие успехи в самоконтроле становятся важным шагом в развитии ребёнка с ТНР.

### Приложения

## **Приложение 1. Шаблоны карточек**

- «Бежим»: изображение бегущего человечка, стрелка вправо, надпись «Бежим».
- «Замри»: изображение замершего человечка, знак «стоп», надпись «Замри».

## **Приложение 2. Примеры музыкальных композиций**

- для движения: «Марш» из балета «Щелкунчик» П. Чайковского;
- для завершения: «Лунный свет» К. Дебюсси;
- ритмичные детские песни с чётким битом (темп 120–140 ударов в минуту).