

## ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ гиперактивные дети



### «Клубочек»

**Цель:** Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции. Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся»

### «Что нового»

**Цель:** Развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Содержание: Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди ходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза, и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

### «Говори»

**Цель:** Игра направлена на развитие умения контролировать импульсивные действия. Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!». Давайте по - тренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори» Какого цвета у нас в группе потолок?»... „Говори!"; „Какой сегодня день недели?”... „Говори!"; Сколько будет два плюс три?” и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

### «Веселая игра с колокольчиком»

**Цель:** Игра развивает слуховое восприятие.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

### «Ласковые лапки»

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного

восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: “зверек” будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

### Упражнение «Снежинка»

Воспитатель говорит: Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом

А теперь снежинка:

Легла на правую щеку- надувайте ее

Легла на левую щеку – надувайте ее

Легла на носик – наморщите нос

Легла на лоб – пошевелите бровями

Легла на веки- поморгайте глазами и откройте их.

### «Черепаша».

**Цель:** научиться контролировать свои движения.

Воспитатель встаёт у стены, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее воспитатель говорит: «Представьте себе, что все мы - черепахи. Я - большая черепаха, а вы - маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт ещё не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы - черепашки и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Через 2-3 мин. он даёт новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи - именинницы.

### «Кричалки—шепталки—молчалки»

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

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 “молчанками”.

#### «Передай мяч»

**Цель:** снять излишнюю двигательную активность.

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 убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

#### «Слушай хлопки»

**Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### «Замри»

**Цель:** развитие внимания и памяти. 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.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

#### «Давайте познакомимся»

**Цель:** способствует развитию волевой регуляции и внимательности. Взрослый и дети встают в круг. Называют свое имя по сигналу воспитателя рука вверх громко прокричать, палец к губам - шепотом. Ребята по очереди по команде громко и тихо называют свои имена.

## Игры и упражнения для гиперактивных, подвижных детей дошкольного возраста

