



Гиперактивность.



НАЙДИ ОТЛИЧИЕ

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребёнок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передаёт ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребёнок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой – либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.



Гиперактивность.



ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ

(Швецова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребёнком и взрослым.

Взрослый подбирает 6 – 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.



Гиперактивность.



КРИЧАЛКИ – ШЕПТАЛКИ – МОЛЧАЛКИ

(Швецова И.В.)

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

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, жёлтый, синий. Это - сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; жёлтая 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».

ГВАЛТ

(Коротаева Е.В.)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую – либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко



Гиперактивность.



повторять каждый своё слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав её по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдёт водящий, каждый ребёнок повторил вслух доставшееся ему слово.

МЕНЯКИ

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встаёт и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, часы и т.д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.



Гиперактивность.



РАЗГОВОР С РУКАМИ (Швецова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребёнок подрался, что – то сломал или причинил кому – нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложить ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог с сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2 – 3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.



Гиперактивность.



Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговорённый промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

ГОВОРИ!

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: 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 потренируемся: «Какое сейчас время года?»(Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) 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.



Гиперактивность.



БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (Шевченко Ю.С.)

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС «МОЖНО» (Кряжева Н.Л.)

Цель: дать возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.



Гиперактивность.



«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговаривать, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребёнку (а тот их «не слышит»).

ПЕРЕДАЙ МЯЧ (Кряжева Н.Л.)

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.



Гиперактивность.



СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ (Кряжева Н.Л.)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнёра. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что – то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», её можно скрепить либо верёвочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

ЗЕВАЛКИ (Чистякова М.И.)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.



Гиперактивность.



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 таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определённое слово песни (оговорённое заранее).

КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребёнком своего тела, научить управлять движениями и контролировать своё поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 лёгких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяют 2 слова: слово «колпак» и слово



Гиперактивность.



«мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, её можно сократить.

СЛУШАЙ КОМАНДУ (Чистякова М.И.)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесённую шёпотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её 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.



Гиперактивность.



Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

РАССТАВЬ ПОСТЫ

(Чистякова М.И.)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определённом сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идёт командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребёнок 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.



Гиперактивность.



КОРОЛЬ СКАЗАЛ...

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

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 ошибётся, выходит на середину круга и выполняет какое –нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ

(Кряжева Н.А.)

Цель: игра с чёткими организует, дисциплинирует, спланирует играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъём.



Гиперактивность.



Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещённой, например, цифры «пять». Когда дети её услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

СЛУШАЙ ХЛОПКИ

(Чистякова М.И.)

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.



Гиперактивность.



ЗАМРИ

(Чистякова М.И.)

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам). 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.

ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто – либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определённым образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;



Гиперактивность.



2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребёнку возможность почувствовать своё тело, снять мышечное напряжение. Смена партнёров по игре поможет избавиться от ощущений отчуждённости. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

ВЕСЁЛАЯ ИГРА С КОЛОКОЛЬЧИКОМ (Карпова Е.В., Лютова Е.К.)

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.



Гиперактивность.



СЛОНЫ

Средний палец правой руки или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превращалась в постоянное развлечение учащихся и не мешала проведению других занятий, перед её началом учитель должен чётко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определённому сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры «Кричалки – шепталки – молчалки».

МОРСКИЕ ВОЛНЫ

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога «Штиль» все дети в классе «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2 – 3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до



Гиперактивность.



обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.

По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2 – 3 секунды, а встают друг за другом сразу.

Закончить игру надо командой «Штиль».

ЛОВИМ КОМАРОВ

(Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. Вот так! Педагог в немедленном или в среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребёнок будет «ловить комаров» в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стой!» вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на своё усмотрение).



Гиперактивность.



Готовы? «Начали!»... «Стоп!» Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь – снова за работу!»

«КЛУБОЧЕК» (Черепанова Г.Д.)

Цель: Обучение ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше.

Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребёнка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчён, устал или «завёлся».



Гиперактивность.



«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Цель: Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

Содержание: В игре принимают участие от 3 до 10 человек. Каждый игрок – заяц – чертит вокруг себя мелком круг диаметром примерно 50 см. Расстояние между кругами – 1 – 2 метра. Один из зайцев – бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами, жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

ЧТО НОВОГО?

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

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



Гиперактивность.



ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Цель: эта подвижная игра развивает быстроту реакции, способствует развитию координации движений.

Все участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бёдрами, ногами, взявшись за руки.

Это – сеть. Водящий – золотая рыбка – стоит в кругу.

Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.

Примечание: Если водящему очень долго не удаётся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.



Гиперактивность.



РАЗГОВОР С ТЕЛОМ

Цель: развитие умения владеть своим телом.

Ребёнок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребёнка. Затем вместе с ребёнком рассматривает силуэт и задаёт вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твоё тело в определённых ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твоё тело подводит тебя, не слушается?

Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить своё тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твоё тело будут стараться лучше понимать друг друга».



Гиперактивность.



ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребёнка.

Первое время взрослые должны помочь ребёнку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.

Если кто – то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив её в горячую духовку.

АРХЕОЛОГИЯ

Цель: развитие мышечного контроля.

Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.



Гиперактивность.



ШАРИКОВЫЕ БОИ

Цель: развитие координации движений.

В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребёнок держит в руке.

Отойдя на расстояние 0,5 – 1 м от таза, ребёнок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остаётся в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребёнок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.

ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ

(Черепанова Г.Д.)

Цель: развивать внимание гиперактивного ребёнка и умение владеть собой.

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т.д.



Гиперактивность.



По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. За тем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали

СДЕЛАЙ ТАК (Черепанова Г.Д.)

Цель: Игра направлена на развитие мышечного контроля, умения владеть собой.

На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения.

Взрослый показывает детям карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них.

Затем взрослый даёт инструкцию: «По – моему сигналу все подойдут к столу и возьмут по одной карточке. Я буду считать от 1 до 10, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмёт карточку с сидящей на стуле фигуркой, должен танцевать и т.д. На счёт «10» все заканчивают выполнение задания и меняются карточками или подходят к столу за новым заданием педагога.



Гиперактивность.



Игру можно повторить несколько раз.

МАЛЕНЬКАЯ ПТИЧКА (Черепанова Г.Д.)

Цель: Развивать мышечный контроль.

Ребёнку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетала к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи её, поговори с ней, успокой её».

Ребёнок берёт в ладошки птичку, держит её, гладит, говорит добрые слова, успокаивая её и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребёнку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой её снова». Тогда ребёнок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.