**Игры и упражнения**

**с гиперактивными детьми**

**Игры-упражнения на развитие внимания и**

**формирование самоконтроля двигательной активности**

*Эти игры требуют от ребенка высокой концентрации внимания.*

 **“Не теряй пару”.** Несколько пар (ребенок и взрослый) идут друг за другом, взявшись за руки. После первого сигнала быстро отпускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга.

После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

 **“Будь внимательным”.** Взрослый показывает ребенку несколько упражнений:

- исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь. Поднять руки вверх, вперед, в стороны;

- “юла” (поочередное вращение кистью каждой руки по вертикальной оси);

- присесть, держа обе руки за головой (удерживая равновесие).

После показа двух-трех упражнений ребенок должен запомнить последовательность действий в каждом упражнении и повторить их по словесному описанию.

 **“Кто больше соберет предметов”** По всему залу (на площадке) разложены предметы разных геометрических форм и разного цвета. Ребенок и взрослый под музыку выполняет произвольные движения, не задевая лежащих предметов и друг друга. После окончания музыки оба игрока быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов. Варианты:

а) собрать предметы одного цвета;

б) собрать предметы заданной формы (круг, квадрат, треугольник, многоугольник);

в) собрать предметы парами, тройками, четвертками (по форме или по цвету).

 **“Собери пирамиду”.** Взрослый вместе с ребенком собирает большую пирамиду из 7 колец разного цвета (синего, зеленого, красного, желтого, голубого, белого, розового). Это образец. Слева и справа от пирамиды стоит по одному стержню и лежат кольца такого же цвета и в таком количестве, как в образце.

Затем игроки встают у линии старта (расстояние до пирамиды 3-5 м). По сигналу “Начали!” каждый бежит к своему стержню и нанизывает на него кольца (как в образце). Кто быстрее и правильно соберет свою пирамиду, тот и выиграл.

 **“Найди свой домик”.**  По всему залу разложены обручи в произвольном порядке. В одном стоит ребенок, около него лежит зеленый кубик; в другом - взрослый, около него - красный кубик. По звуковому сигналу игроки выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения под музыку. в это время воспитатель перекладывает кубики в другие обручи. По следующему сигналу играющие должны добежать до того обруча, где лежит их кубик, поставить обруч, пролезть в него и поднять кубик над головой. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. **“Не ошибись!”** По кругу расставлены кегли разного цвета. За синей стоит ребенок, за красной - взрослый. Под музыку они выполняют произвольные движения, передвигаясь по залу. После окончания музыки каждый играющий должен взять кеглю своего цвета. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

**Игры-упражнения на согласованность**

**совместных действий и развитие координации**

 Каждый участник должен рассмешить, удивить другого игрока, изображая различные действия с помощью мимики, пантомимики, интонации.

Многие игры такого характера широко использовались во время физкультминуток, динамических пауз, а также на занятиях по физической культуре и на прогулке.

 **“Воображение”.** Игра проводится с воображаемыми предметами.

Взрослый и ребенок имитирует парные действия: переносят бревно, пилят дрова, гребут веслами и т.д.

 **“Дружная пара”** Взрослый и ребенок берутся за руки. По первому звуковому сигналу кружатся в одну сторону (5-7 сек.), по второму сигналу останавливаются. После короткого перерыва повторяют движения в другую сторону.

 **“Угадай, что я делаю.”** Ребенок и взрослый с помощью мимики и пантомимики по очереди изображают действия, например, лыжника (катится с горки), дирижера оркестра, скрипача, канатоходца, пловца, художника и т.д. И каждый отгадывает, кого изобразил другой игрок.

 **“Поиграй с пособием”.** Взрослый берет мяч и выполняет с ним разные действия (подбрасывает, ловит, отбивает об пол), ребенок повторяет те же действия с мячом.

 Затем взрослый спрашивает: “Что еще может делать наш мяч?”. Ребенок придумывает новые действия, взрослый помогает ему. Далее ребенок выбирает другое пособие (например, обруч) и выполняет с ним разные действия (прокатывает, крутит и т.д), а взрослый повторяет.

затем оба игрока выполняют действия в паре: прокатывание мяча и обруча друг другу, бросание мяча и т.д.

 **“Мы - петрушки”.** Взрослый и ребенок сидят на корточках, держась за руки (разговаривают, шутят). По сигналу одновременно подпрыгивают.

звучит музыка: взрослый и ребенок притоптывают ногами, выполняют приставные шаги с приседаниями, затем кружатся, держась за руки. После окончания музыки останавливаются и кланяются.

 **“Веселые хлопушки”.** Ребенок и взрослый садятся напротив друг друга (на полу). Взрослый начинает игру с одного движения - хлопает левой рукой по левому колену. Ребенок должен это движение повторить. Затем взрослый хлопает правой рукой по правому колену, ребенок повторяет одновременно и это движение, и предыдущее. Игра продолжается до тех пор, пока в композицию не войдет 7-10 движений.

**Игры-упражнения на развитие произвольности психических процессов**

Этот блок представлен малоподвижными играми, направленными на развитие произвольности психических процессов. В то же время в этих играх решается задача взаимоконтроля деятельности.

 **“Запомни и повтори”.** На полу в произвольном порядке разложены различные предметы. Взрослый в течение нескольких минут показывает ребенку карточку с изображением двух-трех предметов (кубик, мяч, кольцо), затем убирает ее. Звучит сигнал: Сначала ребенок произвольно движется под музыку, затем, продолжая двигаться, выполняет задания:

- Собери предметы, которые ты видел на карточке.

- Собери предметы в том порядке, в котором они были изображены на карточке.

 **“Покажи, что ты умеешь”.** Взрослый показывает 5-7 различных пособий (гимнастическая стенка, мяч, обруч, скакалка) ребенок должен запомнить их и выбрать из 10-15 карточек те, на которых изображены названные пособия. взрослый помогает наводящими вопросами.

После того, как ребенок правильно выберет карточки, он должен обыграть эти пособия, например, прокатить мяч, прыгнуть через скакалку и т.д.

 **“ Назови дни недели”.** Взрослый высоко подбрасываетмяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели (один день - один бросок). Когда все дни недели будут названы, взрослый передает мяч ребенку, чтобы он повторил упражнение, и контролирует его действия. Если ребенок ошибается, то начинает упражнение с первого дня недели.

 **“Преодолей полосу препятствий”** Взрослый вместе с ребенком строит полосу препятствий из мягких модулей и пособий. Затем ребенок получает карточку, на которой эта полоса изображена схематично, рассматривает ее, запоминает последовательность расположения пособий и выполняет соответствующие действия. Например, ходьба по буму, спрыгивание в обруч, подлезание под дугами, прыжки на батуте (2-3 раза), ползание в гусенеце (длина 2-3 метра). второй раз ребенок преодолевает полосу препятствий по памяти. взрослый контролирует его действия.

 **“Кто быстрее соберет предметы”.** На полу лежат два обруча, в одном овощи, в другом - фрукты (муляжи). У каждого игрока в руках карточка с изображением четырех-пяти овощей и фруктов.

Взрослый и ребенок стоят на старте. По сигналу они бегут к обручам, берут те овощи и фрукты, которые изображены на их карточке, возвращаются назад и кладут в свой обруч (находящийся на линии старта). Выигрывает тот, кто быстрее и правильно выполнит задание. Ребенок считает количество предметов, взрослый контролирует его.

***Игры с гиперактивными детьми***

 Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать такие их особенности, как дефицит внимания, импульсивность, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заостряя внимание на деталях), быстрая утомляемость, неспособность дождаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную деятельность, в том числе в игры, целесообразно поэтапно: начинать с индивидуальной работы, затем привлекать к участию в деятельности в малых подгруппах и только после этого переходить к фронтальным видам работы, прежде всего к играм с четкими правилами, способствующими развитию внимания.

***“Найди отличия”***

***(Е.К.Лютова, Г.Б.Монина)***

**Цель.** развивать умение концентрировать внимание на деталях.

 Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.), передает ее взрослому и отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что в ней изменилось. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой. В этом случае дети по очереди рисуют на доске и отворачиваются), можно движения не ограничивать). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должен сказать, какие изменения произошли.

***“Ласковые лапки”***

***(И.В.Шевцова).***

**Цель.** Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

 Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д, выкладывает их на стол.

Ребенку воспитатель предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикасался к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: “зверек” может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

***“Кричалки-шепталки-молчалки”***

***(И.В.Шевцова)***

**Цель**. Развивать наблюдательность, умение действовать по правилу, волевую регуляцию.

 Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь, “кричалку”, можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь “шепталка”, означает, что можно тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь, “молчалка”, призывает детей замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчалками”.

***“Слушай команду”***

***(М.И.Чистякова)***

**Цель.** Развивать внимание, произвольность поведения.

 Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: “Положите правую руку на плечо соседа”) и тотчас же ее 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 и хорошо слушать, и выполнять задание.

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

***“Слушай хлопки”***

***(М.И.Чистякова)***

**Цель.** Тренировать внимание 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”***

***(М.И.Чистякова)***

**Цель.** Развивать внимание и память.

 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 не останется один играющий.

***“Кто летает?”***

 Дети, сидя на полу. Образуют полукруг, воспитатель называет предметы. Если предмет летает, дети поднимают руки, если не летает - руки опущены. Когда воспитатель сознательно ошибается, тот игрок, что не удержался, платит фант. Выкупает он его в конце игры, выполнив какое-либо задание.