**Полезные активные игры для гиперактивных детей.**

**Учитывая особенности психомоторного развития детей с СДВГ, необходима комплексная системная коррекция, в том числе и двигательной активности.**

**Очевидно, что занятия спортом (плавание, виды нетравматичной борьбы и т.п.) оказывают положительное влияние на саморегулирование активности ребёнком. Одновременно тело получает выход энергии, что снимает мышечное напряжение и уменьшает возбудимость.  Однако если нет возможности водить ребёнка в секцию, можно дома заниматься по ряду комплексов различной направленности. Приведём некоторые игры, способствующие снятию напряжения, уменьшению возбудимости и коррекции эмоциональной напряжённости ребёнка, а также игры, помогающие ребёнку научиться саморегуляции.**

***Комплекс «Кенгуру».***

***Комплекс направлен на снятие напряжения и успокоение*.**

1. Отловите ребёнка. Скажите, что будете играть с ним в кенгуру. Вы – мама кенгуру, а он ваш ребёнок, поэтому прижмите его спиной к своему животу и начните прыгать. Кенгуру и кенгурёнку надо допрыгать да гор (дивана), потом – до высоких пальм (до шкафа) и т.д. Обнимая ребёнка, следите, чтобы ваши прыжки были абсолютно синхронными. При этом замедляйте частоту прыжков.
2. Кенгуру и кенгурёнок прячутся в норке. Наступила ночь. Кенгуренок слушает, как воет ветер. Надо дуть, как ветер, и ловить ветер ладонью, а потом направлять «ветер» в разные стороны.  При этом упражнение строится по принципу вдох-выдох. На выдохе ребёнок еле слышно пропевает-продувает звуки: у, а, о, з, с, ш
3. Ветер надул в ушки, и кенгурёнок растирает свои уши.
4. А теперь надо затаиться, потому что где-то рядом ходит опасная дикая собака Динго. И кенгурёнок должен лечь на бочок и притвориться мёртвым. При этом надо вообще не шевелиться. Руки и ноги ребёнку надо расслабить, потому что «собака динго» будет щупать и дёргать кенгурёнка, проверяя, не притворяется ли тот.  Родитель трогает и дёргает ребёнка за руки и ноги.
5. Собака Динго ушла, а кенгуру просыпаются. Причёсываются лапкой, умываются лапками (нужно медленно растереть тело).

***Комплекс упражнений «макаронины».***

***Цель – снятие напряжения, уменьшение возбуждения.***

1. Ребёнок- макаронина. Длинная и твёрдая. Ребёнок ложится на пол, вытягивается, а взрослый перекладывает «макаронину», перекатывает по полу.
2. Макаронину кидают в воду, которая кипит, поэтому макаронина постепенно размягчается и бурлит в воде. (Ребёнок катается по полу).
3. Огонь убавляют (ребёнок постепенно катается менее интенсивно), а потом выключают (остановка движений.).
4. Макаронина мягкая. Лежит кастрюле, теперь сливают воду. Макаронину-ребёнка поднимают  за талию в воздух, ребёнок должен безвольно свисать. Ребёнка потряхивают – стряхивают воду. Потом кладут на тарелку.
5. Взяли вилку и начали накручивать макаронину на вилку (крутите ребёнка вокруг оси на полу). Теперь  макароны поливают кетчупом (накрывают платком) и едят (тыкают пальцем в бока и спину – будто вилкой).

***Комплекс упражнений «черепашки»***

 ***Цель - регуляция двигательной активности.***

1. Все превратились в черепашек. Черепашки медленно идут по кругу. Медленно-медленно.
2. Вот мимо проехал грузовик – черепашка прячет голову и лапки. Т.е. ребёнок  прячет руки и ноги под телом, а шею втягивает. Грузовик проехал, черепашка начинает распрямляться. Тянет одну лапку в сторону, другую… все лапки, и теперь опять идёт.
3. Пролетает самолёт…
4. Проходят люди… пробегает собака.
5. Всё, Черепашка дошла до полянки, где много цветов и солнца. Поэтому черепашка ложится на живот и расслабляется- загорает. Надо закрыть глаза и представить, что солнечный лучик коснулся лапки, другой, щёчки, ножки… (в это время взрослый дотрагивается пером или кисточкой до разных участков тела ребёнка).

***Упражнение-антистресс***

***Цель: успокоение в моменты выброса отрицательной энергии.***

Обнимаете крепко ребёнка, прижав его спиной к себе спиной, фиксируете руки крест-накрест на предплечьях. Говорите тихо, низким голосом, напевно:

**тик-так, тик-тик,  ходят ходики у нас,**

**тик-так, тик-так,  наступает тихий час.**

**Тик-так, тик-тик, смотрит белая луна,**

**Тик-так, тик-так, как приходит тишина…**

*При этом раскачиваете тело ребёнка слева направо, крепко удерживая, чтобы он не вырвался.*

**А потом раздастся – БОМ!** (*наклоняете ребёнка вперёд или чуть встряхиваете).*

**И проснётся старый дом.**

***Упражнение-разрядка «Ёжики» для выброса энергии.***

1. Ёжики бегут на четвереньках как можно быстрее.
2. При этом хорошо, если есть препятствия -  столы, стулья, игрушки. И тут ёжик видит лисицу – надо прятаться.
3. Ёжики-дети втягивают руки, ноги, стараясь свернуться клубочком.
4. Ёжик-хитрюга решил укатиться от лисы – ребёнок катается по полу, перекатываясь спиной из стороны в сторону.
5. Игра повторяется, пока ребёнок не устал. Обычно при высоком темпе игры хватает 4-5 заходов по 1 минуте, чтобы ребёнок уже захотел отдохнуть.

**Ряд игр на развитие эмоциональной составляющей, на коррекцию возбудимости и саморегуляцию:**

***Игра «Свечки»***.

Дети показывают, что они - свечки (руки конусом над головой). Свечка зажглась (кисти рук дрожат  над головой). Свечка начала таять (ребёнок медленно оседает на пол).

***Игра «Снеговики».***

 Дети изображают снеговиков – разводят напряжённые руки, надувают щёки. Потом снеговиков обогревает солнышко и они тают – опускаются на пол.

***Игра «Шарик»***

 Каждый ребёнок изображает воздушный шар, который надувается от движений педагога, а потом вдруг от хлопка руками – лопается и начинает беспорядочно бегать по комнате (это шарик сдувается), и в конце опускается на пол.

***Игра «Кораблик», «Дерево»*** и т.п.

 Дети – кораблики, их качает волна… сильнее… слабее … Или же дети – деревья, они тянут руки-веки вверх, на дерево налетает ветер сильнее… слабее… сильнее… ураган… у дерева ломаются ветки (руки падают резко вниз и болтаются вдоль тела». Потом дерево может вообще сломаться – ребёнок падает на пол. (Если вы находитесь на ковре)

***Упражнение для расслабления «Муха» и её модификации***.

 Ребёнок должен лежать на полу или сидеть, развалившись, на стуле. Предлагаете ему закрыть глаза и представить  лето, тепло, пляж. Можно включить релаксационную музыку. Потом сообщаете, что ребёнку на щёку села муха, но ему лень шевелиться, и надо согнать муху движением щеки. Вот муха села на нос, лоб, губы, подбородок, плечи, руки, животик…

Аналог – солнечный зайчик коснулся лба, ушей, щёк, век….Снежинка упала на....

***Упражнение «летим» -«бежим».***

Дети бегают по залу и изображают то тяжёлый полёт – сильные махи руками, нога идёт всей стопой, то лёгкий полёт – быстрые и лёгкие махи руками, ноги бегут на цыпочках.

Итак, изображаются: орёл, мушка, гриф, летучая мышка, комарик, воробушек….

Аналогично - упражнение на ноги. Идёт большой слон, маленькая мышка, большой динозавр, маленький щеночек….

**Парные игры.**

**Цель:** парные игры необходимы, чтобы один из детей в игре показывал как бы полупассивную роль, а не выпускал собственную энергию. Обязательное условие игры – дети должны каждый попробовать обе роли.

***Парное упражнение - насос.***

Один ребёнок – насос, другой – мяч. Ребёнок-насос руками покачивает «мяч» и, делая поступательные движения руками, «будто бы «накачивает мяч».  При этом ребёнок - «мяч» должен руками и щеками постепенно показывать, что надувается.

***Упражнение – Камень.***

Один ребёнок – камень. Другой – уставший путник. Ребёнок, изображающий камень сворачивается калачиком на полу, а второй ребёнок идёт мимо и потом садиться рядом, опираясь спиной на «камень». Потом дети меняются ролями. Обратите внимание, опирается ли ребёнок-путник на камень или только немного касается.

***Упражнение «Слепой***»

 Цель - научить взаимодействию детей, наладить коммуникацию.

Одному ребёнку завязывают глаза, а второй берёт его за руку и ведёт по залу, обводя предметы – стулья, препятствия.

***Упражнение «Скульптор».*** Цель - научить взаимодействию детей, наладить коммуникацию.

Один ребёнок – глина, другой – скульптор. Скульптор «лепит» из глины, и «глина» должна любую позу принимать. Потом дети меняются ролями. В заключение не забудьте расспросить,  какая из ролей больше понравилась ребёнку и почему.

**Групповые игры:**

***Упражнение «пушинки».***

Один ребёнок – ведущий, другие – пушинки. Ведущий дует на детей-пушинок, и те, на кого он дует, начинают кружиться и «улетать» в сторону. Совершив три поворота вокруг себя, «пушинка» замирает.

***Упраженние Нитка и иголка..***

Один ребёнок иголка - другие нитка. Один ребёнок руководит движениями всех остальных, которые цепляются за него. Игру можно усложнить, поставив детям на пути цель – кегли, которые надо оббегать, чтобы «сшить» ткань.

Вариант игры – паровозики.

***Упражнение – «грузчики».***

Дети встают в круг и как будтопередают друг другу по кругу по словам педагога: тяжёлый арбуз, маленькое пёрышко, тяжёлую гирю, книгу, яблоко, снежный ком, ведро с водой….

***Упражнение «Гусеница».***

Дети все встают «паровозиком». Они - гусеница. Гусеница всё делает одновременно – например, поднимаются все правые ноги – топ вперёд. Все левые ноги….

***Телесо-ориентированная игра «ласкушка».***

Дети поймали солнечный лучик - «ласкушку» и ласково касаются друг друга, передают ласковое движение следующему игроку. Можно играть не в круге, а беспорядочно.

***Вывод:***

***Все коллективные игры учат детей прислушиваться к собственным эмоциям и правильно общаться с другими детьми. Это помогает уменьшить неправильные и непродуктивные способы взаимоотношений. Ведь гиперактивные дети очень хотят общаться, совместно играть, но зачастую не могут это делать, так как не умеют найти правильную линию поведения.***

По материалам конференции 2008г. Автор Рудова А. С.

 **Редактировала Глушенкова Н.В.**