***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***Детский сад комбинированного вида №15 «Жар-птица»***

# *Картотека игр и упражнений по коррекции*

# *синдрома дефицита внимания*

# *и гиперактивного поведения детей*

# *старшего дошкольного возраста*

******

***Подготовила:***

***инструктор по физкультуре***

***Дьячкова ТЛ.***

***Г.о. Химки***

# *Комплекс игр и упражнений по коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивного поведения детей старшего дошкольного возраста*

Поражение головного мозга на ранних этапах онтогенеза оказывает самое неблагоприятное влияние на психическое развитие детей и их способность к обучению.

Среди исходов легких перинатальных поражений нервной системы следует выделить минимальную мозговую дисфункцию (ММД), представляющую собой, по мнению Л.О. Бадаляна, сборную группу различных по причине, механизмам развития и клиническим проявлениям патологических состояний.

В настоящее время в связи с высокой распространенностью в детской популяции из группы ММД был выделен в отдельную нозологическую единицу синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Это расстройство представляет собой набор симптомов, характеризующихся способностью удерживать внимание лишь на короткий период из-за невозможности сосредоточиться, импульсивности и гиперактивности. Возникновению расстройства в виде синдрома дефицита внимания с гиперактивностью могут способствовать небольшие легкие нарушения со стороны мозга в связи с нарушением циркуляции, токсичностью или механическим повреждением центральной нервной системы (ЦНС) в течение пренатального и перинатального периодов, вовлечением генетических механизмов в этиологию расстройства, а также инфекциями и травмами в раннем возрасте.

Недоношенность, морфофункциональная незрелость, гипоксичекая энцефалопатия, физические и эмоциональные травмы матери во время беременности, преждевременные роды, а также недостаточный вес ребенка обуславливают риск появления поведенческих проблем, трудностей в обучении и нарушения эмоционального состояния, повышенной активности.

На современном этапе исследователями рассматриваются три основные группы факторов, детермирующих развитие СДВГ: раннее повреждение ЦНС, связанное с негативным влиянием на развивающий мозг различных форм патологии течения беременности и родов, генетические факторы и социальные факторы.

Проявления СДВГ могут быть распределены по четырем основным группам симптомов: нарушения внимания, признаки импульсивности и гиперактивности, симптомы статико-локомоторной недостаточности, социальная дезадаптация.

Особенно частыми у детей с СДВГ бывают речевые нарушения: общее недоразвитие речи (ОНР), задержка психического развития (ЗПР) недостаточность моторной функции артикуляционного аппарата, излишне замедленная речь или, наоборот, взрывчатость, нарушения голоса и речевого дыхания. Все эти нарушения обусловливают ущербность звукопроизносительной стороны речи, ее фонации, ограниченность словаря и синтаксиса, недостаточность семантики. Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) являются основным контингентом логопедических групп.

Длительность игрового занятия составляет 25–30 минут. Смена видов коррекционной работы позволяет избежать переутомления детей.. В комплекс вошли упражнения направленные на развитие внимания, памяти, мышления, координации движения, релаксацию, эмоционально-волевую и личностную сферу.

**Занятие № 1.**

Коррекционные задачи:  
– раскрепощение участников;  
– объединение их в группу;  
– развивать произвольное внимание, координацию движений, совершенствовать восприятие формы.

***1. Игра-приветствие “Волшебный Клубочек”.***

***2. Игра “ Иголочка и ниточка”.***  
Участники игры становятся друг за другом. Первый – “иголочка” двигается, меняя направление. Остальные – за ним, стараясь не отставать.

***3. Игра “ Узнай фигуру”.***  
Разные геометрические фигуры разложены по залу. По сигналу дети произвольно перемещаются по залу, выполняя различные движения. После того как ведущий называет одну из фигур, например: “Квадрат”, дети должны быстро построиться вокруг этой фигуры.

***4. Игра “Колечко”.***  
Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. По сигналу водящего: “Колечко, колечко, выйди на крылечко!” – ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг, а игру продолжает прежний водящий.

***5. Игра “Четыре стихии”.***  
Дети сидят в круге. Ведущий договаривается с детьми, если он скажет слово “Земля” – все опускают руки вниз, “Вода” – вытянуты руки вперед, “ воздух”– поднять руки вверх, “Огонь”– повернуться вокруг себя.

***6. Игра с правилами “Смелые мышки”.***  
Выбирается водящий – “кот”, остальные дети – “мышки”. “Кот” стоит (сидит) и наблюдает за “мышками”. С началом стихотворного текста “мышки” направляются к домику “кота”.

Вышли мышки как-то раз  
Посмотреть который час  
Раз-два-три-четыре,  
Мышки дернули за гири.  
Вдруг раздался страшный звон!  
Бом-бом-бом-бом!  
Убежали мышки вон!”

Мышки, подходя к дому “кота” выполняют движения, соответствующие тексту. Услышав последнее слово, мышки убегают, а “кот” их ловит. Пойманные “мышки” выходят из игры.

***7. Игра “Тряпичная кукла и солдат”.***  
Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить – это испытанный и надежный способ расслабиться. (Фопель К.)

***8. Игра “Прощание”.***  
“Вот и кончилась игра, попрощаться нам пора”. Дети, взявшись за руки, говорят: “Всем, всем – До свидания! Всем, всем – До новых встреч!”

**Занятие № 2.**

Коррекционные задачи:  
– объединение детей в группу;  
– развивать произвольное внимание, слуховое восприятие, мелкую моторику мышц рук, совершенствовать восприятие цвета и формы;  
– формировать элементы самоконтроля.

***1. Игра – приветствие “Волшебный клубочек”.***

***2. Игра “Летает – не летает”.***  
Дети сидят в круге. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, для формирования самоконтроля у детей.

3. Игра “Запрещенный цвет”.  
Геометрические фигуры разного цвета разбросаны по залу. Педагог называет цвет, например красный, а все играющие должны собрать как можно больше фигур любого цвета, кроме указанного. Варианты: Запрещен круг красного цвета; Собрать только зеленые треугольники.

***4. Игра “Черепахи”.***  
Педагог и дети стоят у противоположных стен. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2–3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.

***5. Игра “Зеркало”.***  
Упражнение выполняется в парах. Один ребенок придумывает и показывает движение, второй – его повторяет. Затем дети меняются ролями.

***6. Игра с правилами “Ловишки с мячом”.***  
Дети передают по кругу мяч со словами: “Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он уже здесь! На слове “здесь” водящий выходит на середину круга и говорит: “Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки!” – бросает мяч в детей. В кого он попадет, тот выходит из игры.

***7. Игра “Паровозик”.***  
На роль водящего – “паровозика” назначается ребенок по желанию. Остальные дети выстраиваются друг за другом и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает “паровозик”. Основная задача – следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то из детей отцепляет руки, то “паровозик” останавливается, “поезд” ремонтируют, а “ сломанный” вагончик отправляется в “депо”.

***8. Игра “Водопад”. Релаксация.***  
Игра на воображение также поможет детям расслабиться. (Фопель К.)

***9. Игра – “Прощание”.***

**Занятие № 3.**

Коррекционные задачи:  
– объединение участников,  
– развитие устойчивости внимания, моторной и зрительной памяти, пространственного восприятия, слухо-моторной координации, слухового восприятия, самоконтроля.

***1. Игра-приветствие “Волшебный клубочек”.***

***2. Игра “Угадай, кто позвал”.***  
Дети стоят в кругу. Один из играющих в центре круга и закрывает глаза. Педагог подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Педагог: “Угадай, кто позвал тебя”. Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.

***3. Игра “Найди и промолчи”.***  
Педагог заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто нашел предмет, подходит к педагогу и тихо об это говорит. Когда большинство детей справится с заданием, отмечают тех, кто оказался самым внимательным и выдержанным. Вариант: можно спрятать несколько предметов, например флажки разного цвета.

***4. Игра “ У ребят порядок строгий”.***  
Игроки выстраиваются в колонну по одному, или шеренгу. По команде они начинают ходить в произвольном порядке по залу, произнося слова:

У ребят порядок строгий,  
Знают все свои места;  
Так трубите веселее:  
Тра-та-та, тра-та-та!

После этих слов педагог вытягивает правую или левую руку в сторону и командует: “Становись!”. Дети должны быстро построиться на свои места в направлении, указанном педагогом. Варианты:

1. После каждого построения порядок расположения игроков изменяется.
2. Если педагог вытягивает руку вперед, то дети должны построиться в колонну, если педагог поднимает руку в сторону, дети должны строятся в шеренгу.

***5. Игра “Смеяться запрещается”.***  
Эта хороший способ успокоить возбужденную группу и настроить ее на “рабочую” обстановку. (Фопель К.)

***6. Игра “Вот так позы”.***  
Участники игры принимают позы, соответствующие определенному виду спорта (определенной профессии, движению животного и т.д.) Водящий, посмотрев на них, должен запомнить, воспроизвести их и прокомментировать после того, как все дети вернутся в исходное положение. Игра может усложняться: водящий повторяет позы увеличивающегося числа детей. Отмечаются лучшие водящие.

***7. Игра ““ДА” и “НЕТ” НЕ ГОВОРИ”.***  
Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: “Да”, “Нет”. Чем хитрее вопросы тем интересней игра.

***8. Игра “Штанга”. Релаксация.***  
И.п. ***Педагог:*** Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.

***9. Игра “Прощание”.***

**Занятие № 4.**

Коррекционные задачи:  
– развитие концентрации внимания и произвольности, слухо-моторной координации,  
– развитие слуховой памяти и слухового внимания,   
– формирование мышления и зрительно-моторной координации, самоконтроля.

***1. Игра-приветствие “Волшебный клубочек”.***

***2. Игра “Паровозик”.***

***3. Игра “Волшебная цифра”.***  
Педагог говорит детям, если они будут хорошо знать цифры, то попадут в Страну Знаний. Для каждого он сообщает волшебную цифру. На коврик вразброс кладутся цифры по всему залу (по числу участников) Игроки запоминают свою цифру. По сигналу педагога дети бегут к коврику и ищут свою цифру, затем обегают коврик справа и возвращаются к месту старта.

***4. Игра “Запрещенное движение”.***  
Дети стоят в кругу. Педагог показывает им движение, которое считается запрещенным. По команде игроки должны повторять движения педагога, кроме запрещенного. Вариант: Движения не показывают, а только называют.

***5. Игра “Стой!”***  
Играющие встают в шеренгу на одной стороне зала. На противоположной стороне спиной к ним стоит водящий. Он громко произносит: “Быстро шагай, смотри не зевай, стой!” На каждое произносимое слово играющие продвигаются маршевым шагом вперед (в соответствии с произносимым текстом) На последнем слове все не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст. Выигрывает тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде, чем водящий скажет слово “Стой!”.

***6. Игра “Телефон”.***  
Дети сидят в круге. Словесное сообщение передается друг другу, пока оно не вернется к первому игроку. Сообщение может состоять из одного слова, постепенно превращаясь в длинное предложение.

***7. Игра с правилами “Лохматый пес”.***  
Выбирается ведущий “пес”. Садится в середину зала, дети встают вокруг него и движутся по кругу со словами: “Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувший нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Пойдем, разбудим, посмотрим, что будет!” Пес просыпается и ловит ребят.

***8. Игра “Ковер-самолет”. Релаксация.***  
“Мы ложимся на волшебный ковер-самолет и закрываем глазки, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает. Ветерок нас нежно обдувает, все отдыхают… Постепенно ковер начинает спускаться и приземляется в нашей комнате… Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох , открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем”.

***9. Игра “Прощание”.***

**Занятие № 5.**

Коррекционные задачи:  
– развивать внимание, слуховое восприятие, ориентировку в пространстве, координацию движений;  
– формирование элементов самоконтроля.

***1. Игра-приветствие “Волшебный клубочек”.***

***2. Игра “Колечко”.***

***3. Игра “Рюкзачок бежит по кругу”.***  
Дети стоят в круге. Педагог подает сигнал, по которому игроки начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с педагогом ведут счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Отмечаются те дети, которые на надевание рюкзачка затратили меньшее количество времени.

***4. Игра “Холодно-Горячо; Право-Лево”.***  
Педагог прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа “шаг направо, два шага вперед, три налево” ведет игрока к цели, помогая ему словами “тепло”, “горячо”, “Холодно”.

***5. Игра “Слушай внимательно”.***  
Дети идут по кругу и выполняют действия по команде педагога. По команде “Заяц!”– прыгают на двух ногах; “Гусь!” – идут в приседе; “Лошадь!” – выполняют галоп. Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.

***6. Игра “Зеркало”.***

***7. Игра “Черепахи”.***

***8. Игра “Тряпичная кукла и солдат”. Релаксация.***

***9. Игра “Прощание”.***

***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\****

***«Найди отличие»***

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Описание игры: ребенок рисует любую несложную картинку (котика, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем они меняются ролями.

        Игру можно проводить и с группой детей. в этом случае дошкольники 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, что изменилось.

***«Ласковые лапки»***

Цели: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Описание игры: 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» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

***«Броуновское движение»***

Цель: развить умение распределять внимание.

Описание игры: все дети встают в круг, ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Воспитанникам 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.

***«Передай мяч»***

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Описание игры: сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Нужно 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 использовать в игре одновременно несколько мячей.

***«Запрещенное движение»***

Цель: игра по четким правилам организует, дисциплинирует и сплачивает детей, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Описание игры: дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

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

***«Коршун»***

Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Описание игры: воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети – «цыплята» - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит «коршун» (предварительно с воспитанниками проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в «курятник».

После этого педагог выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется. В заключение воспитатель предлагает всем выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать «цыпленка», который потерялся. Воспитанники вместе с педагогом ищут заранее спрятанную игрушку (например, пушистого цыпленка). Затем рассматривают ее, гладят, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик – «курятник», дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, установленную на высоте 60 – 70 см.

***Упражнение «Аист»  
(На преодоление расторможенности и тренировку усидчивости)***  
Ведущий предлагает детям изобразить аиста, который стоит на одной ноге: встав на одну ногу, простоять, проговаривая одновременно стихотворение:  
— Аист-птица, аист-птица,  
Что тебе ночами снится?  
— Мне болотные лягушки!  
— А еще?  
— Еще? Лягушки!  
Их ловить — не изловить...  
Вот и всё!  
Пора ходить!  
Дети ходят на месте. Затем дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения (машут «крыльями»):  
Аист, аист, длинноногий  
Покажи домой дорогу.  
Аист отвечает (дети стоят на месте):  
— Топай правою ногой,  
Топай левою ногой.  
Снова правою ногой,  
Снова левою ногой,  
После правою ногой,  
После левою ногой,  
Вот тогда придешь домой.  
***Упражнение «Цап!»  
(Пальчиковая игротерапия)***  
Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:  
Кто под крышей?  
Кошки, мышки,   
Зайцы и зайчишки.  
Папа, мама, жаба: цап!  
Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.  
***Упражнение «Звуки прибоя»  
(На релаксацию)***  
Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.  
Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»  
***Упражнение «Кораблик»*** *(****На развитие умения регулировать мышечный тонус)***  
Ведущий объясняет, дети выполняют движения: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу влево — прижмите к полу правую ногу. Правая нога напряжена, левая расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабились! Качнуло в правую сторону — прижимаем левую ногу. Напряжена левая нога, правая нога расслаблена.  
Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох — выдох!  
Стало палубу качать.  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую расслабляем».  
Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Ведущий обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.  
***Упражнение «Сосед, подними руку!»  
(На тренировку сосредоточенности)***  
Играющие стоя или сидя образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть), не меняя положения. А оба соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую, то есть ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, то есть поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.  
Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.  
Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.  
***Упражнение «Сломанная кукла»*** *(****На развитие мышечной саморегуляции)***  
Ведущий объясняет детям: «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потрясите всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки — медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Всё — куклу починили вы сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»  
***Упражнение «Дерево»  
(На релаксацию)***  
Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи.  
Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».  
***Упражнение «Буратино»  
(На преодоление расторможенности)***  
Вместе с ведущим дети выполняют движения одновременно с проговариванием стихотворения:  
Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Три — нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
***Игра «Пуговицы»   
(На развитие внимания)***  
Играют по двое. Перед каждым игроком лежит набор пуговиц (наборы у обоих игроков абсолютно одинаковые, внутри одного набора ни одна пуговица не повторяется). От количества пуговиц в наборе зависит уровень сложности: чем сложнее игра, тем больше используется пуговиц. Для начала можно взять три пуговицы. У каждого игрока есть игровое поле, представляющее собой квадрат, разделенный на клетки. Чем больше клеток в квадрате, тем сложнее игра. Для начала берется игровое поле две на две клетки. Начинающий игру выставляет на своем поле три пуговицы. Второй участник должен посмотреть на расположение пуговиц и запомнить, где какая лежит, после чего первый игрок накрывает свое игровое поле листком бумаги, а второй должен выбрать из своего набора пуговиц необходимые и расставить их соответствующим образом на своем игровом поле. Затем первый игрок открывает свое игровое поле, и оба проверяют правильность выполнения задания. Время запоминания — 30 секунд.  
В первый раз ребята могут не справиться с игрой, им необходимы средства овладения произвольным вниманием и запоминанием. В качестве таких средств выбраны указующий жест и развернутое речевое описание объектов и их пространственного расположения. Некоторые дети еще не владеют понятиями «левый», «правый», «вверх», «вниз». Вначале ребенок объясняет вслух, через некоторое время шепотом, а потом про себя. Затем достаточно просто указания на пуговицу.  
***Упражнение «Оловянный солдатик»  
(На развитие саморегуляции)***  
Ведущий объясняет детям: «Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы — стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!»

***Игра для гиперактивных детей «Лови — не лови»***

Эта игра напоминает известную нам всем с детства игру «Съедобное — несъедобное». В данной ситуации мы можем менять условия каждый раз, чтобы ребёнку игра не наскучила. Главное объяснить малышу когда нужно ловить, а когда не нужно ловить мяч.

К примеру, можно оговорить, что если водящий кидает мяч и произносит слово, относящееся к животным, то игроки ловят мяч. Если слово не будет иметь отношение к животным, то игроки не ловят, а отбивают мяч. Чтобы ребёнку было интересно играть, можно менять тематику (нужно ловить мяч, если водящий называет только птиц, только растения, исключительно фрукты и т.д.)

Игра предусмотрена на развитие внимания, умение быстро реагировать и принимать решение.

***Игра «Только об одном»***

Взрослым может показаться, что игра скучновата, но детям она очень нравится. Для начала необходимо выбрать какую-либо игрушку, желательно любимую. После этого объясните всем участникам правила. В игре разрешается говорить только об одном – о выбранном предмете. Говорить разрешено только тому, кто держит его в руках. Игрок произносит одно предложение, которое описывает деталь игрушки или всю игрушку в целом. Затем ее необходимо передать следующему игроку, который тоже говорит следующее предложение. Нельзя повторять ответы или говорить на отвлечённые темы. Например, фраза: «А я такую видел в магазине…» — или повторно произнесённое предложение должны караться штрафным баллом. И первый, кто наберет 3 балла, будет считаться проигравшим.

Со временем можно усложнять игру, выбирая предметы, у которых меньше признаков и которые сложнее описывать.

Игра развивает у гиперактивных детей фантазию, мышление, логику, [творческие способности](http://godovastik.ru/tvorcheskoe-razvitie-rebenka/) и умение концентрироваться.

***Игра «Всё наоборот»***

Эту игру очень любят гиперактивные дети. Она позволяет выработать внимание и послушание. Ведущим должен быть взрослый. Ход игры заключается в следующем: ведущий показывает определённое движение, а ребёнку необходимо выполнить движение наоборот. Например, ведущий опустил руки, ребёнок поднимает, ведущий присел, ребёнок должен подпрыгнуть, ведущий отвёл руку влево, ребёнок отводит руку вправо. Данная игра даст ребёнку возможность поперечить, а заодно и быстро мыслить, ведь надо продумать, как показать движение наоборот. Для усложнения игры можно попросить ребенка подбирать попутно к слову, которое произносит ведущий, антоним, например, быстрый-медленный, сидеть-стоять, горячий-холодный, добрый-злой и т.д.

***Игра «Прикосновение»***

Заранее подготовьте предметы, которые изготовлены из различных материалов. Кусочки меха, изделия из дерева или стекла, из бумаги или других материалов. Разложите перед ребёнком на столе эти предметы. Дайте ему время рассмотреть их, затем предложите закрыть глаза. Задача игрока на ощупь догадаться, какой перед ним предмет. Главное не спешить и не торопить ребёнка. Такая игра для гиперактивных детей позволяет снять нервной напряжение, расслабиться, развить тактильные ощущения.

***Игра «Молчу-шепчу-кричу»***

Гиперактивным детям тяжело регулировать свою речь, зачастую они торопятся, глотая слова или говорят слишком громко. Эта игра поможет исправить все имеющиеся проблемы.

В процессе игры необходимо стимулировать ребёнка чередовать громкость речи и следить за тем, чтобы ребенок говорил медленно и четко. Необходимо обязательно заранее оговорить знаки, по которым игроку нужно будет говорить то громко, то тихо, или же вовсе молчать.

Например, если ведущий коснется кончика носа, ребёнку необходимо перейти на шёпот и замедлить движения; если скрестит руки – игрок должен говорить громко, бегать и кричать. Но если вдруг ведущий коснется своей макушки – ребенку нужно будет замолчать и замереть. Запомните, очень важно эту игру заканчивать на этапах «шепчу-молчу», чтобы не возбуждать психику.

Не ждите, что ваш гиперактивный кроха сразу превратиться в послушного тихоню. Следите за состоянием ребёнка, дабы избежать перевозбуждения. Будьте последовательны в пояснении правил игры.

Психологи рекомендуют поначалу подобные игры для гиперактивных детей проводить индивидуально и только по достижению положительных результатов можно попробовать устроить игры групповые.

Не думайте, что гиперактивный ребенок – это наказание, вовсе нет! Задача родителей сводится к тому, чтобы направить неуемную энергию «в нужное русло».

**Литература:**

1. *Астапов В.М.* Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии.
2. *Панфилова М.А.* Игротерапия общения.
3. *Стародубцева И.В., Завьялова Т.П.* Игровые занятия по развитию памяти, внимания, мышления и воображения дошкольников.
4. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать.