**Картотека подвижных игр с гиперактивными детьми дошкольного возраста**

**Подвижные игры** являются определенным методом физического воспитания и заслуживают внимания не только педагогов, но и родителей , желающих воспитать здоровых, бодрых детей.

Особую пользу от подвижных игр получают нестандартные дети. Очень часто родители и педагоги задают вопрос: как развивать гиперактивного ребенка, который не то, что сосредоточиться на ваших словах, на месте пары минут не может усидеть. Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

**Пустое место.**

Ребята встают в круг, лицом к середине. Один водящий выходит за круг, а остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из круга и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается возможно скорее обежать круг и встать на пустое место, покинутое осаленным. Не успевший занять пустое место становится водящим, а игра начинается снова.

Обегая круг, нельзя хвататься руками за платье стоящих в кругу, при встрече бегущие должны держаться правой стороны. Нельзя вторично салить одного и того же ребенка; во избежание этого бегавшие, возвратясь в круг, стоят, заложив руки за спину. Водящий, которому пришлось обегать круг (водить) 2–3 раза, больше не водит, его сменяет стоящий от него справа или слева.

**Кот и мышка**

Дети образуют круг, взявшись за руки, не замыкая его, т. е. оставляя в нем “ворота”. Взрослый выбирает детей кота и мышку. Кот становится за кругом, а мышка – внутри него. Кот старается поймать убегающую мышку, пробегая в ворота круга или под руками детей. Ребята везде пропускают мышку, а кота стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда кот поймает мышку, они становятся в общий круг, а их роли передаются другим детям.

**Удочка**

Дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках “удочка” – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого “удочка” заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка.

**Самолет**

Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангары располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно “планировать”: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангары.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз

**Пятнашки с домами**

Один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть о или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: “Один, два, три! Все скорей беги, Я – салка!” Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: “Не боимся салки мы” – дети бег; и увертываются от салки, укрываясь от него своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: “Я – салка” – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет.

Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме.

**Ловишка с мячом**

Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: “Беги из круга!” – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: “Один, два, три, в круг скорей беги!” – дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается.

**У медведя на бору**

Одного из детей выбирают медведем, для которого отводится определенное место – берлога. В двух шагах от берлоги проведем линию – это опушка леса. Дети стоят на противоположной стороне от берлоги. Они подбегают к линии, имитируют сбор ягод, грибов, одновременно все вместе начинают нараспев приговаривать:

“У медведя на бору

Грибы, ягоды беру,

Злой медведь не спит, все на нас глядит.

А потом как зарычит да за нами побежит!”.

На последнем слове медведь с рычанием выбегает из берлоги, кого-нибудь ловит и отводит к себе в берлогу. Когда будут пойманы все дети, выбирается другой медведь. Медведю нельзя выбегать из берлоги, а дети убегать от нее до того, пока не будет сказано последнее слово.

**Голуби и ястреб**

На одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом – дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом “Кыш!”, и голуби начинают летать по площадке. На возглас: “Ястреб летит!” -ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа непойманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме.

**Салки с перебежками**

На противоположных концах площадки два дома. Играющие становятся в одном из домов. В середине площадки между домами становится водящий. Играющие говорят хором: “Один, два, три! А ну-ка, догони!” С последними словами все перебегают из дома, где стояли, в другой дом – напротив. Водящий салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выходит из игры, а дети перебегают из нового дома в прежний и т. д. Подвижная игра кончается, когда водящий поймает всех ребят. Играющие могут выбегать только по слову “догнать”. Водящий имеет право ловить салить только вне дома: пойманные не должны вырываться из рук водящего. Когда он переловит всех играющих, выбирают нового водящего. С началом новой игры все пойманные играют вновь.

**Птицы и кукушка**

Все играющие изображают птиц и имеют по отдельно очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: “Кыш, полетели!” – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: “Домой!” все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

**Болото**

Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – “замочил” ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

**Зайцы в огороде**

На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.

**Ворона и воробьи**

Играющие образуют круг, который изображает большую лужу, образовавшуюся после дождя. В луже купаются воробьи. Выбирается ворона, которая помещается в стороне от круга. Играющие подпрыгивают на обеих ногах: впрыгивая в круг и выпрыгивая из него. По сигналу руководителя: “Ворона!” – ворона находящаяся вне круга, летит к луже и прогоняет из нее (салит) воробьев, не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выходят из игры. Подвижная игра кончается, когда ворона осалит 2–3 воробьев (согласно условию). Те, которых ворона ни разу не осалила, считаются победителями.

**Катай мяч**

Все садятся в круг, ноги скрестно, лицом к середине, и начинают перекатывать по земле (друг другу) большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой. Если ребенок не сумеет оттолкнуть мяч и последний коснется какой-нибудь части его тела, ребенок отворачивается спиной к середине круга и не участвует в игре. Но как только мяч коснется следующего ребенка, первый поворачивается лицом в круг и снова присоединяется к игре. Подвижная игра кончается, когда одна треть или половина группы нарушит правила. Мяч разрешается только катать по полу. Отталкивать мяч можно обеими руками или одной, смотря по уговору, но не ногами. Нарушивший одно из этих правил выбывает из игры на тех же условиях, что и тот, кто не успел оттолкнуть от себя мяч. Если мяч проскочил между двумя детьми, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии толкать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии толкать мяч одной левой рукой).

**Мяч по кругу**

Играющие встают по кругу, лицом внутрь. Между ними расстояние один-два шага. Им дается задание: каждый начертит вокруг себя маленький кружочек. По счету: “Один, два, три!” – ребята передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Игра кончается, когда мяч обойдет круг 1–2 раза.

Условие: передавать или перебрасывать мячик можно только ребенку, стоящему рядом, причем в одну сторону (вправо или влево). Запрещается передавать мячик через одного, ронять его, выходить из очерченного круга. Нарушивший правила временно выходит из игры (поворачивается спиной, пока другой ребенок не нарушит одного из перечисленных условий). Мяч должен быть легким, размером20 смв диаметре. Вместо мяча можно передавать или перебрасывать небольшую подушку (15—20 см), набитую сеном, тонкими стружками. Когда дети научатся передавать, не роняя, друг другу мяч, можно передачу заменить переброской.

**Кричалки—шепталки—молчалки** (Шевцова И.В.)

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".

Литература:

1. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М., 1995.

2. Кряжева Н.Л. Игра и ее роль в развитии дошкольника. 3. Чистякова М. Психогимнастика