

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Для развития произвольности:

• «Да» и «нет» не говори»

Взрослый говорит:

— Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет».

Взрослый поочередно задает детям следующие вопросы:

— Ты сейчас дома?

— Тебе 6 лет?

— Ты учишься в школе?

— Ты любишь смотреть мультфильмы?

— Кошки умеют лаять?

— Яблоки растут на елке?

— Сейчас ночь? И т.п.

Если ребенок употребляет при ответе слова «да» или «нет», взрослый повторяет вопрос. В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1—3 вопроса.

• «Летает - не летает»

Все встают в круг. Взрослый называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда произносится название предмета, который может летать.

Взрослый, провоцируя детей, поднимает руки вверх при произнесении каждого слова.

• «Съедобное-несъедобное»

Дети строятся в ряд. Взрослый берет мяч и встает напротив детей. (Расстояние между взрослым и детьми — 5 шагов.)

Взрослый, называя какой-либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного — отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до ведущего, становится ведущим.

Игра повторяется

• «Запретное движение»

Дети стоят полукругом напротив психолога. Взрослый говорит:

— Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.

Сначала взрослый показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их.

Затем взрослый называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения, кроме «запретного».

Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.

• «Запретное слово»:

Ребенок вслед за взрослым повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;

• «Раз-два-три - говори!»

Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Взрослый рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на

берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Взрослый просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три — говори!».

Картина дополняется поочередно всеми детьми

• **«Море волнуется»**

2. Для развития внимания и памяти:

• **«Что исчезло?»**:

Взрослый ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Взрослый убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло»;

• **«Что изменилось?»**:

Игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами;

• **«Внимание - рисуй!»**:

Взрослый показывает ребенку в течение 2 секунд несложный рисунок (см.: Никитин Б. Развивающие игры. — М., 1985). Затем рисунок убирают, и ребенок рисует его по памяти;

• **«Слушай хлопки»**:

Взрослый договаривается с ребенком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка - стоять на одной ноге (как аист), три хлопка - прыгать (как лягушка);

• **«Игрушку рассмотри, а потом ее опиши»**:

• **«Запомни и повтори движения»**:

Взрослый показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения;

• **«Работа за столом на листах»**:

«Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

3. Для развития моторики и координации движений:

• **«Бирюльки»**:

На столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные;

• **«Насос и мяч»**

Взрослый предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» — ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» — ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» — ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

• **«Я кубик несусь и не уроню»**

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей).

Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков.

Взрослый кладет кубики на ладони детей, входящих в одну из команд. Дети должны, маршируя, как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

Если дети легко справляются с заданием, кубик кладется на тыльную сторону ладони или на голову. Характер движений при этом меняется — дети должны двигаться плавно.

• **«Клоуны»**

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде взрослого последовательно выполняют следующие движения:

кисти рук опускаются вниз;

руки сгибаются в локтях;

руки расслабляются и падают вниз;

туловище сгибается, голова опускается вниз;

колени сгибаются, дети приседают на корточки.

• **«Хожение по линии»:**

Ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны;

• **«Робот»:**

Взрослый говорит, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребенок замирает в стойке «смирно». Далее взрослый дает ему команды, например: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно»;

• **«Любые пальчиковые или жестовые игры**, которые у данного ребенка вызывают затруднения.

4. Для преодоления застенчивости:

• **«Незнайка»:**

Ребенку предлагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задаст взрослый, он должен сделать удивленное лицо, пожать плечами и сказать «Не знаю...»;

• **«Зайка испугался»:**

Ребенок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики;

• **«Злой волк»:**

Ребенок при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка;

• **«Петушки»:**

Ребенок при помощи пантомимики изображает храброго петушка, гордого петушка, грустного петушка, веселого петушка;

• **«Вкусная конфета»:**

Ребенок должен представить, что его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает/берет в рот и медленно раскусывает ее, при этом лицо его изображает удовольствие.

5. Для активизации подкорковых структур мозга:

а) дыхательные упражнения:

— дыхание с задержкой на вдохе/выдохе - сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется сидя на полу «по-турецки» или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы;

— ребенок, сидя на полу «по-турецки» и поднимая руки вверх, делает вдох. При

выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз»;

— ребенок, сидя на полу, разводит руки в стороны, сжимает все пальцы, кроме большого, в кулак. При вдохе ребенок поднимает большой палец вверх, при медленном выдохе - постепенно опускает вниз и свистит;

— ребенок, лежа на полу, кладет ладони на живот. Делая медленные вдох и выдох животом, ребенок представляет, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик.

б) упражнения на нормализацию мышечного тонуса:

— «Снеговик»:

ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды;

— «Дерево»:

ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени.

— «Семечко»

прорастает и превращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают;

— «Пальчики»:

в положении сидя или стоя ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем опускает руки, расслабляет и встряхивает кисти рук;

— «Лодочка»:

ребенок ложится на спину, вытягивает руки. По команде он одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем ребенок выполняет упражнение, лежа на животе.

в) упражнения на пространственную ориентацию:

— ребенок берет в руки мяч и по команде взрослого поднимает его вверх, опускает вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя, кладет его под, на, за стол и т.п.;

— ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо;

— «Найди клад»:

в комнате спрятана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо и т.д.

И.Л. Арцишевская