

Гиперактивный ребёнок.

# Тест на гиперактивность.

- Похоже на детскую игру из серии "Найди 5 отличий"... Итак, **Активный ребенок**:
  - Большую часть дня "не сидит на месте", **предпочитает подвижные игры пассивным** (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.
  - **Быстро и много говорит**, задает бесконечное количество вопросов.
  - Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее **исключение**.
  - Он **активный не везде**. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.
  - Он **неагрессивный**. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

- **Гиперактивный ребенок:**

- Он находится в постоянном движении и просто **не может себя контролировать**, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, **плачет и истерит**.

- Быстро и много говорит, глотает слова, **перебивает, не дослушивает**.  
Задаёт миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- Его **невозможно уложить спать**, а если спит, то урывками, беспокойно.  
У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно **не реагирует на запреты и ограничения**. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

- **Часто провоцирует конфликты**. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

# Что делать???

- 1. Создать ребёнку определённые условия жизни (спокойная психологическая обстановка в семье, чёткий режим дня)



## 2. Научить ребёнка управлять собой.

«Агрессивные» игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.



# 3. «Золотая середина» в воспитании.

В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному



# 4. Хвалить ребёнка.

Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.



# 5. Беречь от переутомления.

Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).



# 6. Незавышенные требования.

В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее треб



# 7. «Движение-ЭТО ЖИЗНЬ»

Недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.



# 8.Избегание психических травм.

Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.



# 9. Правильное питание.

Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть



# 10. Активные виды спорта.

Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.



# 11. Учить пассивным играм.

Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.



# 12. Учить расслабляться.

Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация



# 13. Любовь к своему ребёнку.

И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.



# Рекомендации к проведению игр.

***Подбирая игры (особенно подвижные) и упражнения для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности детей:***

- дефицит внимания,
- импульсивность,
- очень высокую активность,
- 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.

**Включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно.**

**1 ЭТАП** - Начинать с индивидуальной работы,

**2 ЭТАП** - Привлекать ребёнка к играм в малых подгруппах

**3 ЭТАП** - Переходить к коллективным играм.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Игры, способствующие снятию  
напряжения, уменьшению  
возбудимости и коррекции  
эмоциональной напряжённости  
ребёнка, а также игры,  
помогающие ребёнку научиться

Комплекс «Кенгуру» **саморегуляции.**

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 до 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 закрывает 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.

собака

5. Динго ушла, а кенгуру просыпаются. Причёсываются лапкой, умываются лапками (нужно медленно растереть тело).

Комплекс упражнений «макаронины». Цель – снятие напряжения, уменьшение возбуждения.

Ребёнок- макаронина. Длинная и твёрдая.

1. 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 прикручивают (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 «черепашка», цель - регуляция двигательной активности.

1. Ребёнок превратился в черепашку. Черепашка медленно идёт 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.

Грузовики проехал, черепашка начинает распрямляться. Тянет одну лапку в сторону, другую... все лапки, и теперь опять идёт.

3. пролетает самолёт...

4. проходят люди... побегает 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 (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

ёжики бегут на четвереньках как можно быстрее. При этом хорошо, если есть препятствия - столы, стулья, игрушки. И тут ёжик видит лисицу – надо прятаться.

ёжики-дети втягивают руки ноги, стараясь свернуться клубочком.

ёжик-хитрюга решил укатиться от лисы – ребёнок катается по полу, перекатываясь спиной из стороны в сторону.

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 «Свечка».

Ребёнок показывают, что он-свечка (руки конусом над головой). Свечка зажглась (кисти рук дрожат над головой. Свечка начала таять (ребёнок медленно оседает на пол)

Игра «Снеговик». Ребёнок изображают снеговика – разводит напряжённые руки, надувают щёки. Потом снеговика обогревает солнышко и он тает – опускается на пол.

Игра «Шарик». Ребёнок изображает воздушный шар, который надувается от движений родителя, 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.. Ребёнок– кораблик, его качает волна... сильнее... слабее ... Или жеребёнок– дерево, он тянет руки-ветки вверх, на дерево налетает ветер сильнее... слабее... сильнее... угаран... у дерева ломаются ветки (руки падают резко вниз и болтаются вдоль тела»

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». Ребёнок бежит по комнате и изображает 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.

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.

Упражнение 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, мимо которых надо оббегать, чтобы «сшить» ткань.

Вариант игры – паровозики.

Упражнение – «грузчики». Дети встают в круг и как будто передают друг другу по кругу по словам педагога: тяжёлый арбуз, маленькое пёрышко, тяжёлую гирю, книгу, яблоко, снежный ком, ведро с водой....

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.

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.

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. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции (описание самих игр и упражнений приведено ниже). Например, игры, направленные на развитие только внимания ("Найди отличие") или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия ("Говори!"). Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности ("Разговор с руками").

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно.

Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

Например, для тренировки внимания и контроля импульсивности хорошо подойдут - "Кричалки - шепталки - молчалки" "Гвалт"; для внимания и контроля двигательной активности - "Колпак мой треугольный" "Расставь посты"; для контроля импульсивности и двигательной активности - "Час тишины и час "можно", для тренировки внимания, контроля импульсивности и двигательной активности - "Слушай команду" "Слушай хлопки" и т.д.

# Подвижные игры.

## 1. "Найди отличие" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, 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 взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети 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, какие изменения произошли.

## 2. "Ласковые лапки" (Шевцова И.В.)

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

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" прикасался к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

### 3. "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 "молчалками".

#### 4. "Гвалт" (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

## 5. "Разговор с руками" (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут", "Что вы любите делать", "Чего не любите", "Какие вы". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами.

При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

## 6. "Говори!" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года"

(Делаете паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок" ...  
"Говори!"; "Какой сегодня день недели" ...  
"Говори!"; "Сколько будет два плюс три"  
и т. д.

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

## 7. "Час тишины и час "можно" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому - научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

"Часы" можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их "не слышит").

## 8. "Колпак мой треугольный" (Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: "Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак". После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово "колпак" заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове).

В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово "колпак" и слово "мой" (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а "показывают" на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

9. "Расставь посты" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

10. "Слушай хлопки" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания 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.

## 11. "Замри" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти. 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 ни останется лишь один играющий

## 12. "Давайте поздороваемся" (Автор неизвестен)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок - здороваемся за руку; 2 хлопка - здороваемся плечиками; 3 хлопка - здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

## Пальчиковые игры для гиперактивных детей

Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут "превращаться" то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

### **"Многоножки"**

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

### **"Двуножки"**

Игра проводится аналогично предыдущей, но в "вгонках" участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между "двуножками" левой и правой руки, между "двуножками" соседей по парте.

### **"Слоны"**

Средний палец правой или левой руки превращается в "хобот", остальные — в "ноги слона". Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

**Во всех этих играх сначала дается задание "Кто быстрее всех добежит до края стола?", а затем "Кто МЕДЛЕННЕЕ всех, но ни разу не остановившись, дойдет до края стола?" Именно в таком виде игра становится игрой для гиперактивных, поскольку будет развивать умение сдерживаться.**