

Игры и упражнения для гиперактивных детей дошкольного возраста.

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 правой ногой,

Топай левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой ногой,

После правой ногой,

После левой 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 жребью 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!»

Игры для развития внимания

"Последний из могикан"

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм или прочитал книгу об индейцах. Обсудите основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или "откопавшие топор войны". От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложите ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросите его о происхождении этих звуков.

Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучите по различным предметам в комнате, хлопните дверью, пошуршите газетой и т.д.

"Корректор"

Эту игру дети обычно любят за то, что она дает им возможность почувствовать себя взрослыми и важными. Для начала нужно объяснить им смысл непонятого слова "корректор". Вспомните с ребенком его любимые книги и детские журналы. Встречал ли он в них когда-нибудь ошибки и опечатки? Конечно нет, если речь идет о хорошем издательстве. А ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные "очепятки"? Этот важный человек и есть корректор. Предложите ребенку поработать на такой ответственной должности.

Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засекуте время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами.

Когда будете проводить эту игру повторно, то на этом же чертеже правее отложите следующее количество ошибок. Соедините полученные точки. Если кривая поползла вниз, значит, ваш ребенок сегодня работает более внимательно, чем раньше. Порадуйтесь вместе с ним этому событию!

"Учитель"

Эта игра наверняка понравится тем, кто уже учится в школе, особенно в начальных классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с учителем и с удовольствием побудут на его месте.

А вот вам, наоборот, придется представить себя нерадивым школьником и подготовиться к уроку, списав несколько предложений из книги. При этом вы должны допустить в своем тексте несколько ошибок. Лучше не делать орфографических или пунктуационных ошибок, ведь ребенок может не знать некоторых правил. Зато можно допускать пропуски букв, изменения окончаний, несогласованность слов в лице и падеже. Пусть ребенок войдет в роль учителя и проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку за такое списывание. Будьте морально готовы, что ваши сын или дочь с нескрываемой радостью поставят двойку в ваш воображаемый дневник. Хорошо еще, если родителей в школу не будут требовать!

Примечание. Если у вас неразборчивый почерк, то лучше напечатать текст с ошибками или написать печатными буквами.

"Только об одном"

Эта игра может показаться скучноватой на взгляд взрослых. Однако дети ее почему-то очень любят.

Предложите ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясните правила. В этой игре можно говорить только об одном – о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратите внимание, что нельзя повторять уже сказанные ответы или делать отвлеченные высказывания. Так фразы типа: "А я у бабушки видел похожую..." – будут караться штрафным баллом. А игрок, набравший три таких

балла, считается проигравшим! Сюда же начисляются штрафы за повторение сказанного и ответ не в свою очередь.

Примечание. Лучше ограничивать время этой игры. Например, если по истечении десяти минут никто из участников не набрал три штрафных балла, то выигрывают оба. Постепенно эту игру можно усложнять, выбирая в качестве ее объекта не игрушку, а более простые предметы, у которых не так уж много признаков. Если в результате вы сможете описывать достаточно долго предметы типа карандаша, то смело считайте, что достигли со своим ребенком определенных высот!

"Лови – не лови"

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное – несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель – не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба – не рыба", "Транспорт – не транспорт", "Летает – не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

"Дрессированная муха"

Для этой игры вам потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое. Вы также можете воспользоваться нашим бланком, правда, на нем вместо мухи изображена божья коровка, и вам в любом случае понадобится какая-нибудь фишка, которую можно будет потом передвигать по полю. Поместите вашу "муху" на какую-либо клетку игрового поля (на нашем бланке начальное положение насекомого задано рисунком). Теперь вы будете ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения.