

## **Игры и упражнения для индивидуальных занятий с гиперактивным ребенком**

Прежде чем направлять гиперактивного ребенка в группу для коллективных игровых занятий, желательно провести несколько индивидуальных, тренировочных занятий с детьми. В этом особенно нуждаются дети рас торможенные, заторможенные, чрезмерно застенчивые и дети с плохой координацией движений. При проведении индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

### **1. Игры для развития произвольности.**

#### **Игра «Да» и «нет» не говори» (3-5 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит ребенку: «Сейчас мы с тобой поиграем, я буду задавать вопросы. Отвечая, ты не должен употреблять слова «да» и «нет».

Поочередно задаются следующие вопросы:

- Ты сейчас дома?
- Тебе 7 лет?
- Ты учишься в школе?
- Ты любишь смотреть мультфильмы?
- Кошки умеют лаять?
- Яблоки растут на елке?
- Сейчас ночь? И т.п.

Если ребенок при ответе употребляет «да» или «нет», необходимо повторить вопрос. В ходе игры ребенку можно предложить ответить на 1 -3 вопроса.

#### **Игра «Летает - не летает» (3-5 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит ребенку: «Сейчас я буду называть разные слова, а ты будешь поднимать руки вверх только тогда, когда я буду произносить название предмета, который может летать. Провоцируя ребенка, родитель(психолог) поднимает руки вверх при произнесении каждого слова. Примерные слова: корзина, самолет, пуговица, чашка, муха, полка, воробей, одеяло, стол, тетрадь, крокодил, птица, окно, журавль, заяц, телевизор, соловей, котенок, курица.

#### **Игра «Съедобное-несъедобное» (5-7 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) берет мяч и встает напротив ребенка (расстояние-5 шагов). Называя какой-либо предмет, родитель (психолог) бросает мяч ребенку. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного - отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Когда ребенок дойдет до родителя (психолога), он становится ведущим. Затем игра повторяется

#### **Игра «Запретное движение» (5мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит: «Я буду показывать различные движения, а ты будешь повторять все эти движения, кроме одного».

Сначала родитель (психолог) показывает разные движения, например, руки - вверх, в стороны и др. Ребенок повторяет их. Затем родитель (психолог) называет и показывает «запретное» движение. Например, подпрыгивание на одной ножке, которое ребенок не должен повторять. Дается сигнал к началу игры. Ребенок повторяет все движения родителя (психолога), кроме «запретного». Ошибки, которые совершает ребенок, обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но прекращать при этом игру не следует.

### **Игра «Запретное слово» (5мин).**

Инструкция: ребенок вслед за родителем (психологом) повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;

### **Игра «Море волнуется» (10 мин).**

Инструкция: дети (ребенок) бегают по залу, изображая руками движения волн. Родитель (психолог) говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура -замри!»

Дети (ребенок) должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «отомри». Родитель (психолог) ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит детей (ребенка) за необычность, красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

## **2. Для развития внимания и памяти.**

### **Игра «Что исчезло?» (5мин).**

Инструкция: родитель (психолог) ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза.

Родитель (психолог) убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло».

### **Игра «Что изменилось?» (5мин).**

Эта игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами.

### **Игра «Слушай хлопки» (7мин).**

Инструкция: родитель (психолог) 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).

### **Игра «Игрушку рассмотри, а потом ее опиши» (7мин).**

Инструкция: родитель (психолог) показывает ребенку игрушку (на несколько секунд), затем прячет ее, ребенок описывает игрушку так, как ее запомнил.

### **Игра «Волшебный мешочек» (5 - 7мин).**

Ребенок рассматривает 7-8 мелких игрушек. Затем родитель (психолог) незаметно для ребенка кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит: «Потрогай мешочек и догадайся, что в нем лежит». Ребенок ощупывает игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывает свои

предположения. Родитель (психолог) вынимает игрушку и показывает ее ребенку. Игра проводится несколько раз.

### **Игра «Опиши игрушку» (10 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) складывает все игрушки в мешочек. Ребенок, поочередно, достает одну игрушку и составляет о ней рассказ-описание.

При возникновении затруднений, можно задать вопросы:

- «Из чего сделана игрушка?»),
- «Какого она цвета?»),
- «Из чего она состоит (что у нее есть)?»),
- «Как с ней можно играть?»)

### **Игра "Запомни и повтори движения» (5 - 7мин)**

Инструкция: родитель (психолог) показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения.

Для развития внимания и памяти рекомендуется также работа за столом на листах: «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

## **3. Для развития моторики и координации движений.**

### **Игра «Бирюльки» (5мин).**

Инструкция: на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные.

Для развития моторики и координации движений рекомендуются телесно-ориентированные игры и упражнения

### **Игра «Насос и мяч» (5 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) предлагает ребенку поиграть в насос и мяч. Один участник игры изображает мяч, другой - насос. Каждый 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 участники игры меняются ролями.

### **Игра «Штанга» (3 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) предлагает ребенку побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Ребенок широко расставляет ноги и напрягает мышцы ног. Нагибается вперед и сжимает руки в кулаки. Медленно выпрямляется, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимает воображаемую штангу, затем опускает ее вниз и расслабляет мышцы.

### **Игра «Клоуны» (2-3 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) предлагает ребенку по команде взрослого последовательно выполнять следующие движения: кисти рук опускаются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опускается вниз; колени сгибаются, ребенок приседает на корточки.

### **Игра «Изобрази явление» (8 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) и ребенок перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Взрослый показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет Дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда ребенок запомнит показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, ребенок бежит, танцует, как только музыка прекращается, он останавливается и слушает, какое явление назовет взрослый. Ребенок должен выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

### **Игра «Надоедливая муха» (2 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит: «Представь себе, что ты лежишь на пляже, солнышко тебя согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевели бровями. Муха кружится возле глаз, поморгай, попробуй прогнать муху глазами, переплетает со щеки на щеку - надувай по очереди каждую щеку, уселась на подбородок - подвигай челюстью и т. д.».

«Хождение по линии»: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

«Перекрестные хлопки»: взрослый и ребенок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками взрослого о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь взрослого делает хлопок о правую ладонь ребенка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ладонь ребенка и обычные хлопки.

### **Игра «Робот»**

Инструкция: родитель (психолог) говорит: о том, 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».

Для развития моторики и координации движений рекомендуются любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребенка вызывают затруднения.

## **4. Для преодоления застенчивости.**

**Игра «Незнайка»:** ребенку предлагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задает взрослый, он должен сделать удивленное лицо, пожать плечами и сказать: «Не знаю...»

**Игра «Зайка испугался»:** ребенок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики.

**Игра «Злой волк»:** ребенок при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка.

**Игра «Петушки»:** ребенок при помощи пантомимики изображает храброго петушка, гордого петушка, грустного петушка, веселого петушка.

**Игра «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.**

**Дыхательные упражнения:** дыхание с задержкой на вдохе - выдохе сначала в собственном, а 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 пальца, 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.

## **Упражнения на нормализацию мышечного тонуса.**

**Игра «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.

**Игра «Семечко»:** ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени.

**Игра «Дерево»** 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.