

Сборник игр для коррекции гиперактивности у детей дошкольного возраста

Пояснительная записка...

Раздел I. Игры, направленные на **коррекцию**

двигательной расторможенности....

1. «Час «тишины» и час «можно»»
2. «Передай мяч» ...
3. «Колпак мой треугольный» ...
4. «Слушай команду»
5. «Расставь посты»

Раздел II. Игры, направленные на **коррекцию** дефицита внимания...

1. «Замри» ...
2. «Давайте поздороваемся»
3. «Король сказал.» ...
4. «Зеваки»
5. «Ласковые лапки» ...

Раздел III. Игры, направленные на **коррекцию** импульсивности.... 15

1. «Говори»
2. «Тух – тебе – дух»
3. «Сиамские близнецы»
4. «Запрещенное движение»
5. «Разговор с руками»
6. «Съедобное – несъедобное» ...

Пояснительная записка

“**Гипер.**” — (от греч. *Hyper* — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “*activus*” и означает “действенный, деятельный”.

Существуют различные мнения о причинах возникновения **гиперактивности**: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

Психологи относят к внешним проявлениям **гиперактивности** **невнимательность**, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто **гиперактивности** сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у **детей** не зависит от степени **гиперактивности** и может превышать показатели **возрастной нормы**. Первые проявления **гиперактивности** наблюдаются в **возрасте** до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Каждый педагог, работающий с **гиперактивным ребёнком**, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедрты взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже

формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка “отрицательных” черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие он общается.

Существуют три направления **гиперактивности**:

- двигательная расторможенность
- дефицит внимания
- импульсивность

Цель **сборника** - подбор и систематизация игр, направленных на **коррекцию гиперактивности у детей дошкольного возраста**.

Сборник состоит из трех разделов, в соответствии с направлениями **коррекции** каждый из которых включает в себя игры, направленные на **коррекцию** двигательной расторможенности, дефицита внимания и импульсивности.

Раздел I. Игры, направленные на **коррекцию** двигательной расторможенности.

Раздел II. Игры, направленные на **коррекцию дефицита внимания**.

Раздел III. Игры, направленные на **коррекцию импульсивности**.

.

Раздел I.

Игры, направленные на **коррекцию** двигательной расторможенности.

1. “Час тишины и час “можно”” (*Кряжева Н. Л., 1997*)

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

Ход игры: Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в классе 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”*).

2. “Передай мяч” (*Кряжева Н. Л., 1997*)

Цель: Снять излишнюю двигательную активность.

Оборудование: мяч, стулья.

Ход игры: Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив **детей** играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

3. “Колпак мой треугольный”

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Ход игры: 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 колпака. 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.

4. “Слушай команду” (*Чистякова М. И., 1990*)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения

Оборудование: спокойная, медленная музыка.

Ход игры: Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (*например, “Положите правую руку на плечо соседа”*) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

5. “Расставь посты” (*Чистякова М. И., 1990*)

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Ход игры: 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.

Раздел II.

Игры, направленные на **коррекцию дефицита внимания**.

1. “Замри” (*Чистякова М. И., 1990*)

Цель: развитие внимания и памяти.

Оборудование: запись музыки.

Ход игры: 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.

2. “Давайте поздороваемся” (*Автор неизвестен*)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Ход игры: 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.

3. “Король сказал.”

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Ход игры: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные, а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова “Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. д. Вместо слов “Король сказал” можно добавлять и другие, например, “Пожалуйста” или “Командир приказал”.

4. “Зеваки” (Чистякова М. И., 1990)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Ход игры: Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (*оговоренное заранее*).

5. «Ласковые лапки»

Цель. Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Оборудование: кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, губка, деревянная ложка.

Ход игры: Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д., выкладывает их на стол. Ребенку воспитатель предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикоснулся к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: «зверек может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

Раздел III.

Игры, направленные на **коррекцию импульсивности.**

1. «Говори»

Цель. Развивать умение контролировать импульсивные действия.

Ход игры: Скажите детям следующее: «Я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно только тогда, когда я дам команду: "Говори!". Давайте потренируемся. "Какое сейчас время года? (*Педагог делает 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**.

2. "Тух – тиби - дух"

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово.

"Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

3. "Сиамские близнецы" (Кряжева Н. Л., 1997)

Цель: научить **детей** гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними, снятие импульсивности.

Ход игры: Скажите детям следующее. "Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиися близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, хлопнуть в ладоши и т. д. " Чтобы "третья" нога действовала "дружно", ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут "срастись" не только ногами, но спинками, головами и др.

4. «Запрещенное движение».

Цель – развитие самоконтроля и **коррекции импульсивности**.

Ход игры: Определяется запрещенное движение, которое нельзя повторять. Взрослый быстро показывает разные движения, а ребенок должен успеть повторить все, кроме запрещенного.

5. «Разговор с руками».

Цель – контроль импульсивности.

Ход игры: Ребенка просят обвести ручки, раскрасить и договориться с ними, чтобы они слушались хозяина. Ручки очень хорошие, но иногда не послушные.

6. «Съедобное – несъедобное».

Цель – контроль импульсивности.

Ход игры: Игра с мячом. Перечисляются разные предметы: если съедобное, нужно ловить, несъедобное – прятать руки.

