

***Диагноз «гиперактивность» - не приговор. Играйте с малышом в интересные, а главное – актуальные для него игры, и постепенно все тревоги и сомнения уйдут. Ребята, имеющие диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), нуждаются в особом подходе. При этом очень помогают игры, целью которых является коррекция импульсивности, двигательной расторможенности, снятие эмоционального напряжения, развитие внимания и самоконтроля.***

**Игра «Волшебное путешествие»** - это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить плавную, приятную мелодию. Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

Рассказать можно примерно следующее. «Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще не много, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдем к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдалеке. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты откроешь глаза (считайте до пяти).

После того как ребенок откроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка – он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш ребенок чувствует себя наиболее комфортно.

### **Игра «Что нового?»** развивает умение концентрировать внимание на деталях.

Данную игру можно проводить в трех категориях:

- 1) Взрослый – ребенок
- 2) Ребенок – ребенок
- 3) Группа детей.

Рекомендуется использовать большой ватман или доску.

Взрослый рисует любую геометрическую фигуру. После чего закрывает глаза и просит ребенка дорисовать к этой фигуре деталь. Затем взрослый называет и показывает деталь, которая добавилась. После этого взрослый просит ребенка закрыть глаза и дополняет картину новой деталью. Ребенок открывает глаза и называет или показывает, что нового появилось на картине. В категории «ребенок – ребенок» и «группа детей» можно исключить дальнейшее участие взрослого, как участника.

Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

### **Игра «Разговор с руками»** учит 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 течении определенного времени (в случае общения с гиперактивными детьми – короткого промежутка времени, нескольких часов) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Постепенно время «послушания рук» необходимо увеличивать (при условии, что ребенок способен выдержать это время). Обязательно хвалите послушные руки своего хозяина!

### **Игра «Черепашка»** помогает ребенку в развитии самоконтроля.

Взрослый и ребенок (или несколько детей) встают у стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры.

**Игра «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!»** способствует развитию самоконтроля и внимательности.

Взрослый и дети встают на одном уровне и идут вперед в определенном темпе (который задает ведущий), при этом, ведущий произносит слова: «Тише едешь – дальше будешь и т.д.». Как только ведущий говорит слово «Стоп!», все обязаны остановиться и замереть. Игра продолжается словами «Тише едешь – дальше будешь...».

**Игра «Клубочек»** обучает ребенка одному из приемов саморегуляции.

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка, начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Игра может продолжаться до тех пор, пока у ребенка сохраняется к ней интерес. Взрослый постепенно увеличивает время игры.

**Игра «Разговор с телом»** помогает ребенку научиться владеть своим телом.

Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

**Игра «Ласковый мелок»** способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо.» И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела, «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?». После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину.

## **Игра «Воздушный шарик»** способствует снятию напряжения.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

## **Игра «Шалтай-Болтай»** (для расслабления мышц рук, спины и груди).

«Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

## **Игра «Штанга»** предназначена для расслабления определенной группы мышц

Вариант 1 (для расслабления мышц спины): «Сейчас мы с вами будем спортсменами тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2 (для расслабления мышц рук и спины, а также помогает ребенку почувствовать себя успешным): «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали, вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали нам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните.

Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

## **Игра «Насос и мяч»** помогает расслабить максимальное количество мышц тела.

Может выполняться в парах.

Один из вас – большой надувной мяч, другой – насосом «надувает» этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с»

выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ «выдергивает» из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.