

## Полезные активные игры для гиперактивных детей.

Учитывая особенности психомоторного развития детей с СДВГ, необходима комплексная системная коррекция, в том числе и двигательной активности.

Очевидно, что занятия спортом (плавание, виды нетравматичной борьбы и т.п.) оказывают положительное влияние на саморегулирование активности ребёнком. Одновременно тело получает выход энергии, что снимает мышечное напряжение и уменьшает возбудимость. Однако если нет возможности водить ребёнка в секцию, можно дома заниматься по ряду комплексов различной направленности. Приведём некоторые игры, способствующие снятию напряжения, уменьшению возбудимости и коррекции эмоциональной напряжённости ребёнка, а также игры, помогающие ребёнку научиться саморегуляции.

### Комплекс «Кенгуру».

Комплекс направлен на снятие напряжения и успокоение.

1. Скажите ребенку, 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 замереть. 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.
5. Собака Динго ушла, а кенгуру просыпаются. Причёсываются лапкой, умываются лапками (нужно медленно растереть тело).

**Комплекс упражнений «черепашки»**, цель - регуляция двигательной активности.

1. Все превратились в черепашек. Черепашки медленно идут 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... побегают 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 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.

Ряд игр на развитие эмоциональной составляющей, на коррекцию возбудимости и саморегуляцию:  
**Игра «Свечки».**

Дети показывают, что они-свечки (руки конусом над головой). Свечка зажглась (кисти рук дрожат над головой). Свечка начала таять (ребёнок медленно оседает на пол)

**Игра «Снеговики».** Дети изображают снеговиков – разводят напряжённые руки, надувают щёки. Потом снеговиков обогревает солнышко, и они тают – опускают на пол.

**Игра «Шарик».** Каждый ребёнок изображает воздушный шар, который надувается от движений педагога, 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.** Дети – кораблики, их качает волна... сильнее... слабее ... Или же дети – деревья, они тянут руки-веки вверх, на дерево налетает ветер сильнее... слабее... сильнее... ураган... у дерева ломаются ветки (руки падают резко вниз и болтаются вдоль тела) Если вы находитесь на ковре, потом дерево может вообще сломаться – ребёнок падает на пол.

### 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 «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.

Источник: [https://vk.com/doc26826474\\_615187554?hash=2081f21a10c6a23f1d&dl=b3028499e554ca9e4a](https://vk.com/doc26826474_615187554?hash=2081f21a10c6a23f1d&dl=b3028499e554ca9e4a)