

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ.

Неадекватное поведение ребёнка нужно корректировать, так как оно способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться в более старшем возрасте. В программу коррекции входит игровая терапия.



Снизить уровень гиперактивности и помочь ребенку справиться в дальнейшем со своим поведением помогут правильно подобранные игры и упражнения. Играя, дети учатся контролировать свои эмоции, движения. Тренируют внимание, память. Упражнений с эмоциональным акцентом психологи рекомендуют избегать (например игр-соревнований). Хотя при гиперактивности и наблюдается повышенная двигательная активность, специалисты все же на первый план ставят проблему дефицита внимания. Межличностные отношения помогут выстраивать групповые игры.

5 ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- Сосредоточьтесь на развитии какой-либо одной функции. Например, внимания. Не пытайтесь одновременно корректировать двигательную активность.
- Длительность одного занятия не должна превышать 30–45 минут.
- Игры нужно чередовать: сложные, требующие концентрации, и активные, снимающие мышечное напряжение.
- Начинать занятия лучше индивидуально, постепенно вводя групповые игры.
- Будьте сдержаны и терпеливы, отмечайте успехи ребенка. Этим Вы будете мотивировать его на новые достижения.
- Для гиперактивных детей будут полезны игры по правилам, причём те, в которых двигательная активность контролируется игровой ролью или сюжетами (бежать только по сигналу, некоторое время стоять неподвижно).

Игры для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации) у гиперактивных детей

ИГРА «ПРИКОСНОВЕНИЕ»

Цель: помогает ребенку расслабиться, снять напряжение, повысить его тактильную восприимчивость.

Правила: Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке.

Примечание. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

ИГРА “ПТИЧКА”

Цель: развивать мышечный контроль и учить преодолевать импульсивность.

Правила: Дошкольнику дают в руки небольшую мягкую игрушку. Взрослый говорит: «К тебе прилетела птичка. Она очень маленькая, нежная и беззащитная. Посмотри, как она дрожит. Птичка боится коршуна. Поговори с ней, поддержи и успокой». Ребенок гладит птичку и говорит ей добрые слова. Успокаивая ее, он успокаивается сам.

ИГРА “ЗДРАВСТВУЙ”

Цель: помогает снять мышечное напряжение, переключить внимание. Она развивает слухо-моторную координацию и способствует доверительным отношениям в группе.

Правила: Взрослый подает звуковые сигналы, во время которых детям нужно поздороваться с как можно большим количеством людей. При хлопке в ладоши необходимо пожать руки партнерам. Если звонит колокольчик, следует погладить играющих по спине. По свистку дети здороваются спинками – становятся спиной друг к другу и прижимаются. Разговаривать в процессе запрещается.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ.

ИГРА «ЛОВИ - НЕ ЛОВИ»

Цель: развивать внимание, способность к обобщению, а также скорость обработки услышанной информации. В целях интеллектуального развития ребенка постарайтесь, чтобы категории этих обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

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!



ИГРА «ЗОРКИЙ ГЛАЗ»

Цель: развивать внимание. Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Правила: Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики

стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая. Примечание. Если ваши сын или дочь сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем типа Зоркий Глаз.

ИГРА “ПО СИГНАЛУ”

Цель: развивать волевую регуляцию и способность концентрировать внимание у детей.

Правила: Перед взрослым лежат 3 карточки – красного, желтого и зеленого цвета. Красная – это сигнал «кричалка». Она позволяет детям бегать, прыгать, шуметь и кричать. Желтая карточка – «шепталка». Когда взрослый ее поднимает, нужно шептаться и передвигаться на цыпочках. Зеленый сигнал – «молчалка». Во время него детям надо молчать и не шевелиться. Карточки хаотично сменяют друг друга, каждые 40–120 секунд. Через 5 минут игра заканчивается “ молчалкой”.

ИГРА “ДОЖДИК”

Цель: развивать координацию движений, внимание. Она учит подчиняться правилам игры и помогает ребенку эмоционально разрядиться.

Правила: Взрослый рисует мелом на асфальте или палочкой на песке домик для себя и ребенка (детей). Это могут быть обычные кружки. По сигналу «солнышко» все гуляют вокруг своего домика, бегают и прыгают. По команде «дождик» нужно спрятаться в домик и скрестить руки над головой, сделав подобие крыши. Кто зазевается – выбывает из игры.

Игра "СЛУШАЙ ХЛОПКИ"

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Правила: Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игра “ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?”

Цель: развивать зрительную память и внимание.

Правила: Поставьте перед дошкольником 4–6 игрушек. Попросите запомнить их. Через минуту спрячьте одну игрушку. Ребенок должен назвать игрушку, которая пропала. Для усложнения игры можно добавлять количество игрушек, прятать большее количество, ничего не убирать, а просто менять предметы местами.

Игра “СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ”

Цель: развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, внимание.

Правила: Дети садятся на стулья у противоположных стен. Звучит стишок-команда: «Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться, И местами поменяться?» Дети устремляются на противоположную сторону. Пока они бегут, ведущий убирает один стул. Тот, кто не успел занять место, выбывает. Стулья убираются поочередно с каждой стороны.

Игра "ЗЕВАКИ"

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

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).

Игра "ГОВОРИ!"

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет 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.

Игры в домашних условиях с гиперактивным ребенком, с целью эмоционального сближения друг с другом: «Будь внимателен»

Ребёнок выполняет по команде взрослого гимнастическое упражнение по словесной команде, например: по команде «Зайчик» - прыжки на месте; «Птицы» - взмахи руками; «Лягушки» - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами. «Волшебное слово»

Ребёнок повторяет упражнение за взрослым, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!» «Час тишины и час можно»

Эта игра даст возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. На сигнал «Час тишины» ребёнок должен вести себя тихо, спокойно разговаривать, рисовать. А на сигнал «Можно» разрешается бегать, прыгать, кричать. Лучше заранее оговорить, какие конкретно действия разрешены, а какие запрещены. «Клубочек»
Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что это не простой, а волшебный клубок. Как только он начнёт его сматывать, то сразу же успокоится. «Археология»

В таз с песком или крупой опустите кисти рук и засыпьте их. Предложите ребёнку «откопать» ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями. «Подхвати палку»

Это упражнение можно выполнять стоя с гимнастической палкой или сидя за столом – с карандашом. Взрослый придерживает палку или карандаш пальцем и подаёт условленную заранее команду, одновременно отпуская палку. Ребёнок должен подхватить её пока она не упала и становится ведущим.

Также для гиперактивных детей полезно задействовать игры с песком и водой. Такие игры снимают внутреннее напряжение, развивают тактильную чувствительность. Это прекрасная возможность самовыражения. Совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

Песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с гиперактивными детьми.

