Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №2 «Дельфин» г. Бердска Новосибирской области.

***Игры и упражнения для коррекции поведения гиперактивных детей.***

Зачастую наиболее часто встречаемой причиной гиперактивности ребенка является нехватка внимания. Своей чрезмерной подвижностью и занятостью он пытается привлечь родителей, сверстников, учителя к себе. Иногда же такой причиной может стать особенность характера человека. Однако наибольшее влияние имеют многие другие факторы: в группе риска дети, которые появились на свет через кесарево сечение, искусственники и т. д. Поэтому важно разобраться в первопричине. Судя по статистическим данным, гиперактивность встречается практически у каждого двадцатого ребенка, кстати, следует отметить, что у мальчиков в два-три раза чаще. Получается, в детском саду в общеобразовательной группе можно встретить как минимум одного малыша с чрезмерной активностью. Поэтому очень важно с ними проводить специальные упражнения, игры.

**Перечень игр и упражнений:**

 **1.Кричалки – шепталки – молчалки**. **2.**  **Найди отличие**. **3. Разговор с руками. 4. Ловим комаров**. **5.Флажок 6. Поссорились два петушка 7. Маленький зверек 8.Пальцы-звери добрые, пальцы- звери злые. 9.Зеркала 10. Час «тишины» и час «можно». 11. Говори**

**Перечень упражнений на релаксацию, расслабление мышц и дыхания.**

1. **Дудочка**
2. **Штанга**
3. **Давайте поздороваемся**
4. **Ласковые лапки**
5. **Солдат и тряпичная кукла**

**Перечень пальчиковых игр для гиперактивных детей.**

1. **«Многоножки»**
2. **«Двуножки»**
3. **«Слоны»**

**1. Кричалки – шепталки – молчалки**.

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

**2.**  **Найди отличие**.

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**3. Разговор с руками.**

**Цель**: научить 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 течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

**4. Ловим комаров**.

**Цель:** снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы?

"Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

**5. Флажок**

**Цель:** преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Звучит музыка (лучше марш), и дети двигаются под музыку свободно или маршируют. По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек). Музыка начинает звучать дальше. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

**6. Поссорились два петушка**

**Цель**: развитие раскованности, самоконтроля

Звучит веселая музыка. Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами, имитируя ссору петушков.

**7. Игра: «Маленький зверек»**

**Цель**: Дать возможность взрослым почувствовать, как с помощью игровых приемов можно осуществлять мышечный контроль.

Содержание: Тренер просит участников закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произно­сит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Пред­ставьте, что вы держите в руках маленького пу­шистого зверька. Это может быть котенок, ще­нок, птичка и т. д. Он такой крохотный, что сво­бодно помещается у вас в ладошках. Он засыпа­ет, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хо­чется погладить своего зверька, сделайте это ос­торожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувст­вуйте, как его дыхание становится более ров­ным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), убедитесь, что зверек в пол­ной безопасности, улыбнитесь ему еще раз. Те­перь можете открыть глаза».

Обсуждение: Тренер задает вопрос о том, что чувствовал каждый из участников, выполняя данное упражнение? Трудно ли было сидеть неподвиж­но в течение его выполнения? Если бы участ­ник получил инструкцию «Сидеть неподвиж­но 3 минуты», что бы он чувствовал во время выполнения инструкции? А после завершения такого упражнения? Затем тренер знакомит участников с дет­ским вариантом данной игры.

**8. Пальцы-звери добрые, пальцы- звери злые.**

**Цель**: развитие эмоциональной сферы, коммуникативность навыков

Количество играющих: любое.

Описание игры: дети представляют, что их пальчики - добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т.д.

Комментарий: взрослые предлагают детям превратить свои пальчики, например, на правой руке -  в добрых волчат, а на левой руке – в злых зайчат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть поссориться. Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей. Игра полезна гиперактивным, агрессивным и аутичным детям. Она помогает им ощутить возможности своего тела, найти способы налаживания контакта, преодолеть боязнь физического контакта.

**9. Зеркала.**

**Цель:** развитие наблюдательности и коммуникативных навыков.

Количество играющих: группа людей.

Описание игры: Выбирается ведущий. Он становится в центре, дети обступают его полукругом. Ведущий может показывать любые движения, играющие должны повторять их. Если ребенок ошибся, он выбывает. Победивший ребенок становится ведущим.

Комментарий: Необходимо напомнить детям, что они – «зеркало» ведущего, т. е. должны выполнять движения той же рукой (ногой), что и он.

**10. Час «тишины» и час «можно».**

**Цель:** развитие произвольности поведения

Количество играющих: любое

Описание игры: взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что  в час тишины дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами - рисованием, лепкой и т.д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется – бегать, прыгать, кричать, петь и т.д. При этом желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругать, обижать кого-то и т.д.

**11. "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?"

**Упражнения на релаксацию, расслабление мышц и дыхание.**

**1. Дудочка**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

**2. Штанга** .

 Вариант 1

**Цель:** расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит штанга приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

Вариант 2

**Цель**: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность 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 вам 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.

**3. Игра: «Давайте поздороваемся».**

**Цель**: Дать возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.

Содержание: Играющие хаотично передвигаются по комнате в удобном для них темпе и направлении. По определенному сигналу ведущего каждый участник должен успеть поздороваться как можно с большим числом играющих. Варианты сигналов ведущего: Хлопок в ладоши — надо пожать руку всем возможным партнерам; Звонок колокольчика — погладить по спи­не партнера; Звук свистка — поздороваться «спинками». Желательно для более эффективного ре­зультата игры ввести запрет на разговоры во время выполнения задания.

1. **"Ласковые лапки"**
**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.
Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.
Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**5. "Солдат и тряпичная кукла"**
Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.
Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул

**Пальчиковые игры для гиперактивных детей**

**1. "Многоножки"** Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном педагогом, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

**2. "Двуножки"** Игра проводится аналогично предыдущей, но в гонках участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между "двуножками" левой и правой руки, между "двуножками" соседей по столу.

**3. "Слоны"** Средний палец правой или левой руки превращается в "хобот", остальные — в "ноги слона". Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.
Во всех этих играх сначала дается задание "Кто быстрее всех добежит до края стола?", а затем "Кто медленнее всех, но ни разу не остановившись, дойдет до края стола?" Именно в таком виде игра становится игрой для гиперактивных, поскольку будет развивать умение сдерживаться.