

Развивающие игры для гиперактивных детей

Предлагаем три группы развивающих игр для детей с синдромом гиперактивности, которые могут чередоваться в структуре единого игрового сюжета специально организованных занятий, можно играть в них и в свободное время.

1. Подвижные игры на развитие внимания

а) «Слалом-гигант». Из стульев делаются две параллельные «трассы» слалом, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

б) «Гонка за лидером». Двое участников состязания стоят за кругом из расставленных стульев. Они находятся по оба конца диаметра круга. Одновременно взяв старт, игроки бегут змейкой, вперед спиной, стараясь догнать соперника. Победитель выявляется через пять кругов. Если до этого кто-то три раза задел за стул, то считается побежденным.

в) «Запомни ритм». Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. Для тех, кто не запомнил услышанный образец, дается ориентир в виде цифровой записи его, где цифра изображает число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков, а тире между ними — паузы (например, 1-1-3-4-2). Для облегчения задачи предлагается вслух считать число хлопков в соответствии с их зрительным изображением. После освоения всеми ритмической мелодии она воспроизводится по кругу в индивидуальном, а затем — нарастающем темпе. Сбившийся выбывает.

г) «**Машинка**». По той же схеме, что и в предыдущей игре, осваивается пантомимическая модель, состоящая из последовательных групп движений, каждой из которых придумываются условные обозначения (два «квадрата», две «гармошки», один «квадрат»).

На основе игр, описанных в пунктах «в» и «г», предлагается игра «**Повтори за мной**». Первый участник демонстрирует сопернику собственный ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что их сложно повторить. Если соперник не сумел точно воспроизвести задание, автор должен сам повторить свои действия, в противном случае он же и выбывает. Если автор воспроизвел свою модель, то выбывает соперник. Если же последний справился с заданием, то уже он предлагает следующему свой образец для повтора.

- е) **«Шапка-невидимка»**. В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.
- ж) Игры на распределение внимания.

«Мяч в круге» — стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

«Броуновское движение» — ведущий вкатывает в круг один за другим несколько десятков теннисных мячей, которые не должны ни остановиться, ни выкатиться за пределы круга.

«Волейбол без мяча» — две команды по шесть человек имитируют игру в волейбол по правилам (на три паса), но без мяча, а за счет обмена взглядами и соответствующих движений.

2. Тренировка усидчивости

а) **«Скамья запасных»**. Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

б) **«Восковая скульптура»**.

До окончания игры каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор».

в) **«Живая картина»**. Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает название картины.

г) **«Автомобиль»**. Дети выступают в роли деталей автомобиля («колеса», «дверцы», «багажника», «капота» и т. п.), из которых водящий собирает автомобиль.

д) **«Море волнуется»** и другие игры типа **«Замри — отомри»**.

3. Тренировка выдержки — контроль импульсивности

а) **«Сила честности»**. Каждый член команды должен по очереди отжиматься от пола столько раз, сколько сможет, но «честно», т. е. не сгибаясь, полностью касаясь грудью пола и поднимаясь на вытянутые

г) **«Продолжи ритм»**. Каждый участвует в непрерывном воспроизведении освоенного ритма, имея право только на один хлопок после соседа в круге. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузы или сделавший лишний хлопок выбывает.

д) **«Скалолазы».** Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается «сорвавшимся» и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

э) Игры типа **«Угадай мелодию».**

ж) **«Личный подвиг».** Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание — подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь руки. Как только «честный» отжим не получается, игрока сменяет партнер по команде, а сам он становится в конец строя. Побеждает команда, первой набравшая 100 «честных» отжиманий. То же можно предложить с качанием прессы.

б) **«Съедобное — несъедобное», «Черное с белым не носить», «да» и «нет» не говорить** и подобные игры, требующие самоконтроля во избежание импульсивных реакций.

в) **«Подскажи молча».** Там, где по условиям игры дети подсказывают друг другу, это разрешается делать, но только молча. Выкрикнувший подсказку штрафуются или наказываются вся команда.

сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

Добившись возможно больших проявлений внимания, самоконтроля и усидчивости в играх с нагрузкой на одну функцию, можно переходить к играм, сочетающим требования к двум функциям одновременно в различных сочетаниях: внимание + усидчивость, внимание+сдержанность, усидчивость+сдержанность. Таковыми являются игра в жмурки с не завязанными, а «на честность» закрытыми глазами, игры «Кто ушел?», «Кто где сидел?», «Слепой скульптор» и т. п.