**Игры и упражнения для индивидуальных занятий с гиперактивным ребенком**

Прежде чем направлять гиперак­тивного ребенка в группу для коллективных игровых занятий, желательно провести   несколько   индивидуальных, тренировочных занятий с детьми. В этомособенно нуждаются дети рас торможенные, заторможенные, чрезмерно застенчивые и дети с плохой координацией дви­жений. При проведении индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

**1. Игры для развития произвольности:**

**Игра «Да» и «нет» не говори» (3-5 мин).**

Инструкция: родитель   (психолог) говорит ребенку: «Сейчас мы с тобой

поиграем, я буду задавать вопросы. Отвечая, ты не должен употреблять слова «да» и «нет».

Поочередно задаются следующие вопросы:

- Ты сейчас дома?

- Тебе 6 лет?

- Ты учишься в школе?

- Ты любишь смотреть мультфильмы?

- Кошки умеют лаять?

- Яблоки растут на елке?

- Сейчас ночь? И т.п.

Если ребенок при ответе употребляет «да» или «нет», необходимо повторять вопрос. В ходе игры ребенку можно предложить ответить на 1 -3 вопроса.

**Игра «Летает - не летает» (3-5 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит ребенку: «Сейчас я буду назы­вать разные слова, а ты будешь подни­мать руки вверх только тогда, когда я буду произносить название предмета, который может летать. Провоцируя ре­бенка, родитель(психолог) поднимает руки вверх при произнесении каждого слова. Примерные слова: корзина, са­молет, пуговица, чашка, муха, полка, воробей, одеяло, стол, тетрадь, кроко­дил, птица, окно, журавль, заяц, теле­визор, соловей, котенок, курица.

**Игра «Съедобное-несъедобное» (5-7 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) берет мяч и встает напротив ребенка (расстояние-5 шагов). Называя какой-либо предмет, родитель (психолог) бросает мяч ребенку. Если прозвучало название съедобного предмета, ребе­нок ловит мяч, несъедобного - оттал­кивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Когда ребенок дойдет до родителя (психолога), он становится ведущим. Затем игра повторяется

**Игра «Запретное движение» (5мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит: «Я буду показывать различ­ные движения, а ты будешь повторять все эти движения, кроме одного».

Сначала родитель (психолог) пока­зывает разные движения, например, руки - вверх, в стороны и др. Ребенок повторяет их. Затем родитель (психолог) называет и показывает «за­претное» движение. Например, подпрыгивание на одной ножке, которое ребенок не должен повторять. Дается сигнал к началу игры. Ребенок повто­ряет все движения родителя (психо­лога), кроме «запретного». Ошибки, которые совершает ребенок, обычно вызывают бурные эмоциональные ре­акции, смех, но прекращать при этом игру не следует.

**Игра «Запретное слово» (5мин).**

Инструкция: ребенок вслед за роди­телем (психологом) повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он мо­жет, например, хлопнуть в ладоши;

**Игра «Море волнуется» (10 мин).**

Инструкция: дети (ребенок) бегают по залу, изображая руками движения волн. Родитель (психолог) говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фи­гура -замри!»

Дети (ребенок) должны остановить­ся и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала ко­манда «отомри». Родитель (психолог) ходит по залу, рассматривает «морс­кие фигуры», хвалит детей (ребенка) за необычность, красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

**2. Для развития внимания и памяти:**

**Игра «Что исчезло?» (5мин).**

Инструкция: родитель (психолог) ставит на стол 10 игрушек. Ребенок рассматривает их и закрывает глаза.

Родитель (психолог) убирает одну иг­рушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло».

**Игра «Что изменилось?» (5мин).**

Эта игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами.

**Игра «Слушай хлопки» (7мин).**

Инструкция: родитель (психолог) договаривается с ребенком, что если звучит один хлопок, нужно марширо­вать на месте, два хлопка - стоять на одной ноге (как аист), три хлопка -прыгать (как лягушка).

**Игра «Игрушку рассмотри, а потом ее опиши» (7мин).**

Инструкция: родитель (психолог) показывает ребенку игрушку (на несколько секунд), затем прячет ее, ре­бенок описывает игрушку так, как ее запомнил.

**Игра «Волшебный мешочек» (5 - 7мин).**

Ребенок рассматривает 7-8 мелких игрушек. Затем родитель (психолог) незаметно для ребенка кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит: «Потрогай мешочек и догадайся, что в нем лежит». Ребенок ощупывает игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывает свои предположения. Ро­дитель (психолог) вынимает игрушку и показывает ее ребенку. Игра прово­дится несколько раз.

**Игра «Опиши игрушку» (10 мин)*.***

Инструкция: родитель (психолог) складывает все игрушки в мешочек. Ребенок, поочередно, достает одну игрушку и составляет о ней рассказ-описание.

При возникновении затруднений, можно задать вопросы:

- «Из чего сделана игрушка?»,

- «Какого она цвета?»,

- «Из чего она состоит (что у нее есть)?»,

- «Как с ней можно играть?»

**Игра "Запомни и повтори движения» (5 - 7мин)**

Инструкция: родитель (психолог) показывает три разных движения, ре­бенок смотрит, запоминает и повторя­ет их. Затем демонстрируются четыре движения.

Для развития внимания и памяти рекомендуется также работа за сто­лом на листах: «Корректурная про­ба», «Лабиринты», «Соедини по по­рядку» и др.

**3. Для развития моторики и координации движений:**

**Игра «Бирюльки» (5мин).**

Инструкция: на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные.

Для развития моторики и координа­ции движений рекомендуются телесно-ориентированные игры и упражнения

**Игра «Насос и мяч» (5 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) предлагает ребенку поиграть в насос и мяч. Один участников игры изобража­ет мяч, другой - насос. Каждый выпол­няет движения в соответствии с полу­ченной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» - ребенок де­лает соответствующие движения рука­ми, сопровождая их звуками «С-с-с...».

«Мяч становится все больше» - ре­бенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребе­нок делает вид, что выдергивает шланг.

«Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколь­ко раз, затем участники игры меняют­ся ролями.

**Игра «Штанга» (3 мин).**

Инструкция:   родитель   (психолог) предлагает ребенку побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Ребенок широко расставляет ноги и напрягает мышцы ног. Нагибается вперед и сжимает руки в кулаки. Мед­ленно выпрямляется, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимает воображаемую штангу, затем опускает ее вниз и расслабляет мышцы.

**Игра «Клоуны» (2-3 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) предлагает ребенку по команде взрос­лого последовательно выполнять сле­дующие движения: кисти рук опуска­ются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опуска­ется вниз; колени сгибаются, ребенок приседает на корточки.

**Игра «Потягушечки» (2 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) и ребенок садятся на корточки и закрывают глаза. Взрослый говорит: «Вот мы и проснулись, сладко потянулись».

Ребенок открывает глаза, медленно встает, вытягивает руки вперед, затем поднимает их вверх, отводит за голову и поднимается на носочки.

Далее родитель (психолог) гово­рит: «Сладко потянулись, проснулись, улыбнулись». Ребенок встает на ступ­ни, опускает руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

**Игра «Изобрази явление» (8 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) и ребенок перечисляют приметы осе­ни: дует ветер, качаются деревья, па­дают листья, идет дождь, образуются лужи. Взрослый показывает движе­ния, которые соответствуют этим яв­лениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плав­ные движения руками сверху вниз.

«Идет Дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда ребенок запомнит показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, ребенок бегает, танцует, как только музыка прекраща­ется, он останавливается и слушает, какое явление назовет взрослый. Ребе­нок должен выполнить движения, кото­рые соответствуют данному явлению.

**Игра «Надоедливая муха» (2 мин).**

Инструкция: родитель (психолог) говорит: «Представь себе, что ты ле­жишь на пляже, солнышко тебя согре­вает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Что­бы прогнать муху, пошевели бровями. Муха кружится возле глаз, поморгай, попробуй прогнать муху глазами, пере­плетает со щеки на щеку - надувай по очереди каждую щеку, уселась на под­бородок - подвигай челюстью и т. д.».

«Хождение по линии»: ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

«Перекрестные хлопки»: взрос­лый и ребенок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хло­пок, затем хлопок руками взрослого о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь взрослого дела­ет хлопок о правую ладонь ребенка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ла­донь ребенка и обычные хлопки.

**Игра «Робот»**

Инструкция: родитель (психолог) говорит: о том, что ребенок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребе­нок замирает в стойке «смирно». Да­лее взрослый дает ему команды, на­пример: «Три шага вперед, два шага направо, правую руку вперед, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно».

Для развития моторики и координа­ции движений рекомендуются любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребенка вызывают затруднения.

**4. Для преодоления застенчивости.**

**Игра «Незнайка»**: ребенку пред­лагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задает взрослый, он должен сделать удивлен­ное лицо, пожать плечами и сказать «Не знаю...»

**Игра «Зайка испугался»**: ребенок должен представить себя зайцем, ко­торый боится волка, и изобразить ис­пуг при помощи пантомимики.

**Игра «Злой волк»**: ребенок при по­мощи пантомимики изображает злого и голодного волка.

**Игра «Петушки**»: ребенок при по­мощи пантомимики изображает храб­рого петушка, гордого петушка, груст­ного петушка, веселого петушка.

**Игра «Вкусная конфета»**: ребенок должен представить, что его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает, берет в рот и медлен­но раскусывает ее, при этом лицо его изображает удовольствие.

**5. Для активизации подкорковых структур мозга:**

а) дыхательные упражнения: дыхание с задержкой на вдохе - выдохе сначала в собственном, а за­тем в установленном ритме.

Выполняется сидя на полу «по-ту­рецки» или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы, ре­бенок, сидя на полу «по-турецки» и поднимая руки вверх, делает вдох. При выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз»; ребенок, сидя на полу, разводит руки в стороны, сжимает все пальцы, кроме большого пальца, в кулак. При вдохе ребенок поднимает большой палец вверх, при медленном выдохе - пос­тепенно опускает вниз и свистит; ре­бенок, лежа на полу, кладет ладони на живот. Делая медленные вдох и выдох животом, ребенок представляет, что в животе надувается и сдувается воз­душный шарик.

б) упражнения на нормализацию мышечного тонуса:

**Игра «Снеговик»**: ребенку пред­лагают представить себя только что слепленным снеговиком - тело долж­но быть сильно напряжено, как замер­зший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала тает и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко па­дает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он - лужица воды.

**Игра «Семечко»**: ребенок, изобра­жая семечко, сидит на корточках, голо­ва на коленях, руки обнимают колени.

**Игра «Дерево»** прорастает и пре­вращается в дерево - ребенок приподнимает голову, затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево - ре­бенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

**Игра «Пальчики»**: в положении сидя или стоя, ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжи­мать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем опускает руки, расслаб­ляет и встряхивает кисти рук.

**Игра «Лодочка»**: ребенок ложится на спину, вытягивая руки по команде, он одновременно поднимает голову, прямые ноги и руки. Поза держится максимально долго. Затем ребенок вы­полняет упражнение, лежа на животе.

в) упражнения на пространствен­ную ориентацию: ребенок берет в руки мяч, и по команде психолога подни­мает его вверх, опускает вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя, кладет его под, на, за стол и т.п. Далее ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.

**Игра «Найди клад»**: в комнате спря­тана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: «Два шага вперед, один направо и т.д

Емельянова О.И.