



## Подвижные игры с гиперактивными детьми

Многие дети дошкольного и младшего школьного возраста в глазах взрослых выглядят чересчур активными. Они постоянно находятся в движении, любят подвижные игры, не могут усидеть на месте. И это нормально, ведь активный малыш – это здоровый ребенок. Но некоторые дети не становятся спокойнее даже в незнакомой обстановке, их активность навязчива, она мешает им усваивать информацию и адаптироваться в группе сверстников. Нервная система гиперактивных детей слишком возбудима и с трудом справляется с большим количеством раздражителей, в результате чего возникает невнимательность, импульсивность, неспособность контролировать поведение.

Чтобы помочь гиперактивным ребенку справиться с трудностями, нужно выработать особый воспитательный подход к малышу, принимать его таким, какой он есть, и не ругать его за «плохое» поведение.

Благоприятная обстановка дома, режим дня, занятия спортом, специальные игры и другие важные вещи – это то, что могут использовать родители во благо своему крохе.

### 1. Игры для развития внимания.

✓ **«Лови – не лови».** Самой известной игрой из этой категории является «Съедобное – несъедобное». Ведущий бросает ребенку мяч и называет слово. Если это слово обозначает съедобный предмет, малыш должен поймать мячик, а если несъедобный – то отбить его. По аналогии с этим можно придумать множество различных игр, которые будут интересны именно Вашему ребенку (например, «Транспорт – не транспорт», «Живое – неживое», «Опасно – неопасно» и так далее).

✓ **«Следопыты».** Выберите небольшую игрушку и спрячьте ее в комнате, но так, ее можно было заметить. Чтобы найти нужный предмет, малышу необходимо быть внимательным и не отвлекаться на другие вещи.

✓ **«Ушки на макушке»** - это игра, направленная на развитие слухового внимания. Ее суть заключается в том, чтобы услышать, в каких из названных слов есть определенный звук. Например, договоритесь, что вы будете произносить слова, а ребенок должен хлопать в ладоши каждый раз, когда услышит звук «р».

### 2. Игры для развития самоконтроля.

✓ **«Замри».** Включите динамичную веселую музыку и предложите малышу потанцевать. Как только вы нажимаете на паузу, ребенок должен замереть на месте.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

✓ **«Жди сигнала».** Это словесная игра-беседа. Ее суть заключается в том, что взрослый задает малышу разнообразные вопросы, а ребенок может начинать отвечать на них только после определенного сигнала (например, когда вы дотронетесь рукой до уха или сложите руки на груди).

✓ **«Молчу – шепчу – кричу».** Задача ребенка в этой игре – выполнять все действия, ориентируясь на знак, который ему показывает взрослый. Договоритесь с крохой об условных обозначениях: к примеру, жест сна – малыш должен молчать и не двигаться, палец у губ – говорить тихо и двигаться медленно, руки вверх – можно кричать, бегать и прыгать.

### **3. Игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения.**

✓ **«Рисуем пальчиком».** Попросите ребенка принять расслабленную позу и закрыть глаза. На его спине или ладони Вы можете пальцем «рисовать» различные фигуры, цифры, буквы и другие схематичные изображения. Малыш должен догадаться, что Вы нарисовали.

✓ **«Ветер – ветерок».** Вместе с крохой изобразите руками сильный ветер и слабый ветерок. Делать это можно под классическую музыку в зависимости от ее темпа.

✓ **«Мыльный пузырь».** В этой игре взрослый делает вид, как будто он надувает

мыльный пузырь, а ребенок «летает» по комнате как пузырик. После команды «лопнул», малыш должен лечь на пол.