

Карточка игр для детей с синдромом

дефицита внимания с
гиперактивностью



«Найди отличие»

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Описание игры: ребенок рисует любую несложную картинку (котика, 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 они меняются ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дошкольники 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, что изменилось. (от 3,5 лет)



«Ласковые лапки»

Цели: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Описание игры: 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» прикасается к руке – отгадать предмет.

Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.





«Броуновское движение»

Цель: развить умение распределять внимание.

Описание игры: все дети встанут в круг, ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Воспитанникам сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге. (от 3 лет)

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Описание игры: сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Нужно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.



«Запрещенное движение»



Цель: игра по четким правилам организует, дисциплинирует и сплачивает детей, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Описание игры: дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте). (от 4 лет)

«Черепашка».

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ

У одной стены комнаты встает взрослый, у другой – дети. По сигналу взрослого дети, не останавливаясь и не спеша, изображая маленьких черепашек, начинают медленное движение на четвереньках к противоположной стене. Через 2–3 минуты взрослый подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался последним. Упражнение можно повторять несколько раз, затем обсудить с группой трудности при выполнении задания. (от 4 лет)





«Кричалки – шепталки – молчалки».

Для проведения упражнения необходимо приготовить три силуэта ладони – сигналы – из разноцветного картона: красного, желтого, синего. Когда ведущий поднимает красную ладонь – «кричалку», это означает, что можно бегать, кричать, шуметь; желтую ладонь – «шепталку» – это уже сигнал к тому, что нужно тихо передвигаться и перешептываться; синюю ладонь – «молчалку» – следует замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивается игра «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, включается спокойная музыка. (от 3 лет)

«Царевна Несмеяна».

Один из участников садится в центр круга, остальные должны постараться рассмешить его. Ребенка, сидящего в центре, можно условно называть Царевной Несмеяной. Выигрывает тот, кто дольше других сумел продержаться, не засмеявшись. Чтобы избежать затягивания упражнения, назначается предельное время пребывания в роли Царевны Несмеяны.





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭЛИМИНАЦИИ АГРЕССИВНОСТИ И ИМПУЛЬСИВНОСТИ

«Крик в пустыне».

Участники садятся в круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу воспитателя начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом до пола.

«Каратист».

Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами.

Остальные дети, чтобы помочь игроку выплеснуть агрессивную энергию, вместе со взрослым хором произносят: «Сильнее, еще сильнее...».

«Рубка дров».

Каждый участник, выполняя задание, должен представить себе, что он рубит дрова, т.е. пантомимой изображает действия: ставит чурку на пень, высоко поднимает топор и с силой опускает его на чурку. Всякий раз, опуская топор, он должен громко выкрикнуть: «Ха!», затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок разрубил дровосек.



УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ



«Чайничек с крышечкой».

Игроки, сидя на стульях, образуют круг. Каждый пропеваает песенку:
Пар идет с дырочки, дырочка – в шишечке, шишечка – на крышечке,
крышечка – на чайничке, сопровождая её жестами.

Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней).

Крышечка – на чайничке (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком),

Шишечка – на крышечке (вертикальные движения кулаками),

Дырочка – в шишечке (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки),

Пар идет с дырочки (указательными пальцами рисуются спиральки).

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «гу-гу-гу!», жесты сохраняются.

Гу-гу-гу!

Крышечка – на чайничке.

И т.д.

«Кто летает?»

Дети, сидя на полу, образуют полукруг, воспитатель называет предметы. Если предмет летает, дети поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда взрослый сознательно ошибается, тот игрок, что не удержался, платит фант. Выкупает он его в конце игры, выполнив какое-либо задание. (от 4 лет)





«Чужие колени».

Дети, сидя на стульях, образуют тесный круг. Каждый участник должен положить свои руки на колени соседей, т.е. правую руку на левое колено соседа справа, левую – на правое колено соседа слева. В результате на коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу. Разобравшись с этим условием, можно приступать к выполнению упражнения, суть которого заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Задание не такое простое, как кажется, поскольку все руки покоятся на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность снижается, участник ошибается. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка.(от 5 лет)

«Сантики-фантики-лимпопо».

Доброволец выходит за дверь. Его задача угадать, кто ведущий в круге, т.е. с кого начинается движение. Договорившись, кто будет задавать характер движения, участники начинают двигаться по кругу, громко повторяя словосочетание: «сантики-фантики-лимпопо».

Примечание. Лучше, если дети будут повторять движения впереди идущего, а не смотреть на того, кто задает ритм. «Разгаданный» ведущий выходит за дверь.





«Запаздывающие движения».

Игроки образуют линию, глядя в затылок друг другу. Первым стоит ведущий. Он выполняет несложные движения, делая между ними паузу. Ребенок, стоящий за его спиной, повторяет движения, но с опозданием на одно. Так, если ведущий делает второе движение, то стоящий за ним выполняет первое. Третий ребенок тоже запаздывает на одно движение, но относительно второго игрока. И т.д.

Когда первое движение ведущего доходит до последнего играющего, ведущий меняется.

«Костер».

Дети садятся на пол вокруг «костра» и выполняют соответствующие команды воспитателя. По команде «Жарко!» отодвигаются от «костра», по команде «Руки замерзли!» протягивают руки к «костру», по команде «Ой, какой большой костер!» встанут и машут руками, по команде «Искры полетели!» хлопают в ладоши, по команде «Костер принес дружбу и веселье!» берутся за руки и ходят вокруг «костра». Вторично роль ведущего поручают ребенку.



«Считалочки-бормоталочки».

По просьбе взрослого дети повторяют фразу: «Идет – бычок – качается». В первый раз произносят вслух все три слова, во второй раз вслух только «идет – бычок», а слово «качается» про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз вслух произносят только слово «идет», а слова «бычок – качается» про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз все три слова произносят про себя, заменяя их тремя хлопками. Итак, это будет выглядеть следующим образом:

Вариант 1(от 3 лет)

Идет – бычок – качается.

Идет – бычок – хлопок.

Идет – хлопок – хлопок.

Хлопок – хлопок – хлопок.

Вариант 2

Ехал – грека – через – реку.

Ехал – грека – через – хлопок.

Ехал – грека – хлопок – хлопок.

Ехал – хлопок – хлопок – хлопок.

Хлопок – хлопок – хлопок – хлопок

Вариант 3

Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных – сапожек.

Подарил – утенку – ежик – пару – кожаных – хлопок.

Подарил – утенку – ежик – пару – хлопок – хлопок.

Подарил – утенку – ежик – хлопок – хлопок – хлопок.

Подарил – утенку – хлопок – хлопок – хлопок – хлопок.

Подарил – хлопок – хлопок – хлопок – хлопок – хлопок.

Хлопок – хлопок – хлопок – хлопок – хлопок – хлопок.





УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРОИЗВОЛЬНОМУ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ

Взрослый предлагает детям следить взглядом по строчкам листа и последовательно зачеркивать заранее заданные буквы, например «к» и «р».

асчкльдркбюжхрьоауйчбъх

зрсярбюжищземавч

цбртиаскьлрюдзрьтмклюээ

ьмквуфрнкртчызэюр

кимрекуырьбдтюхзкртвсчк

итьбжзщроктьдзрьнкмасблдж

юркамиьбюджицгнкитрасмжээ

ьртимквсакртворкмитьблркр

аклшорыцфркмитворне



Игры для терапии гиперактивных детей

«КЛУБОЧЕК»

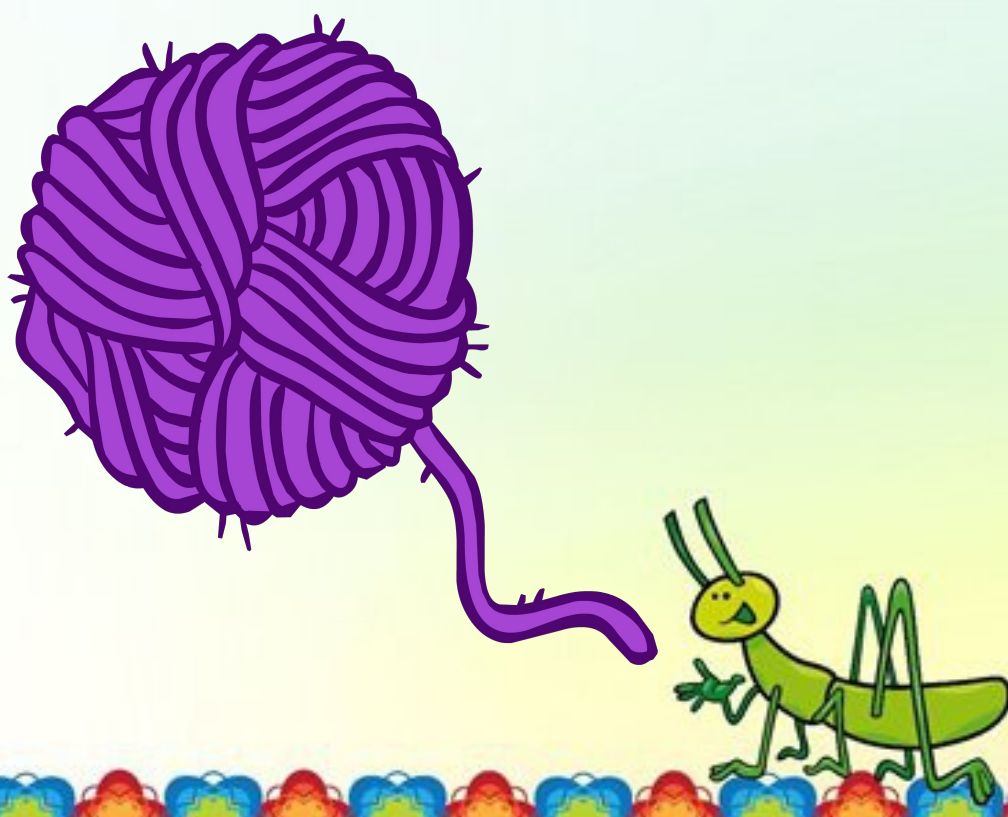
(Черепанова Г. Д.)

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».



«РАЗГОВОР С РУКАМИ»



(Шевцова И. В.)

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.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.





«РАЗГОВОР С ТЕЛОМ»

(модификация игры Шевцовой И. В. «Разговор с руками»)

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Содержание: Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».



ИГРЫ С ПЕСКОМ И ВОДОЙ



Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома, Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.

Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.





«АРХЕОЛОГИЯ»

Цель: Развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупной и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

«ШАРИКОВЫЕ БОИ»

Цель: Развитие координации движений.

Содержание: В таз с водой опускают несколько каучуковых шариков, такое же количество шариков ребенок держит в руке. Отойдя на расстояние 0,5 – 1 м от таза, ребенок сбивает «мокрые» шарики «сухими». Если «мокрый» шар сбит, то его вынимают из воды, если не сбит, то «сухой» шар остается в воде. Игра закончена тогда, когда таз становится пустым. В дальнейшем ребенок может совершенствовать свой результат, проверяя время по секундомеру.



«ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ»



(Черепанова Г. Д.)

Цель: Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали.

«МАЛЕНЬКАЯ ПТИЧКА»

(Черепанова Г. Д.)

Цель: Развивать мышечный контроль.

Содержание: Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушечную птичку (или другого зверька).

Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее».

Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему: «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается. (с 3 лет)

