

Карточка игр для детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

Составил: Киреева Т.С.,
педагог-психолог

«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.

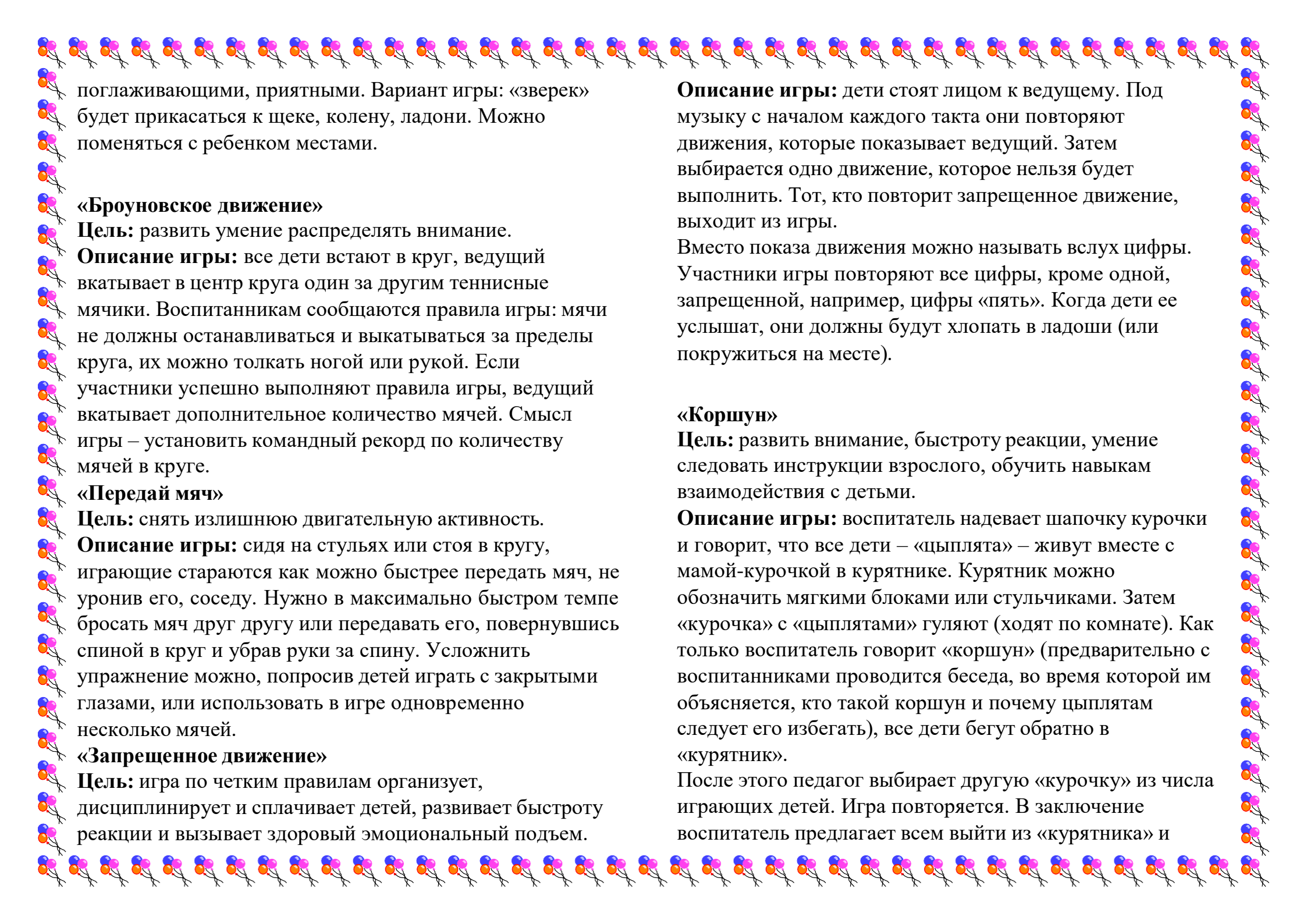
Игру можно проводить и с группой детей. в этом случае дошкольники по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, что изменилось.

«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 встают 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.

«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.

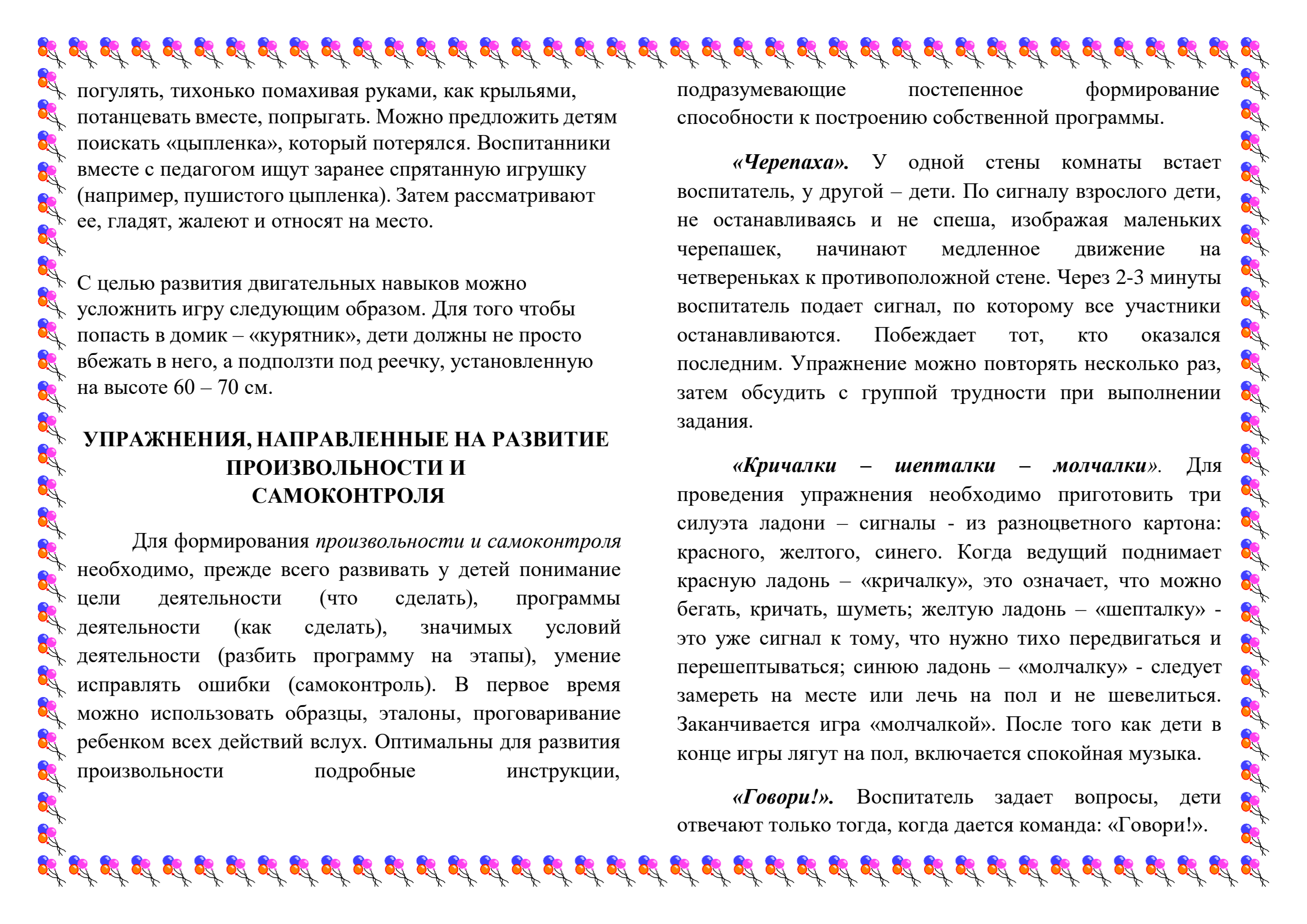
Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

«Коршун»

Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Описание игры: воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети – «цыплята» – живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит «коршун» (предварительно с воспитанниками проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в «курятник».

После этого педагог выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется. В заключение воспитатель предлагает всем выйти из «курятника» и



погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать «цыпленка», который потерялся. Воспитанники вместе с педагогом ищут заранее спрятанную игрушку (например, пушистого цыпленка). Затем рассматривают ее, гладят, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик – «курытник», дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, установленную на высоте 60 – 70 см.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ

Для формирования *произвольности и самоконтроля* необходимо, прежде всего развивать у детей понимание цели деятельности (что сделать), программы деятельности (как сделать), значимых условий деятельности (разбить программу на этапы), умение исправлять ошибки (самоконтроль). В первое время можно использовать образцы, эталоны, проговаривание ребенком всех действий вслух. Оптимальны для развития произвольности подробные инструкции,

подразумевающие постепенное формирование способности к построению собственной программы.

«*Черепаха*». У одной стены комнаты встает воспитатель, 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 воспитатель 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.

«*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.

«*Говори!*». Воспитатель задает вопросы, дети отвечают только тогда, когда дается команда: «Говори!».

«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.

«Шалуны». Воспитатель по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т.д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу все шалости прекращаются. Упражнение повторяется несколько раз.

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 с воспитателем 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 пропевает 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 воспитатель сознательно ошибается, тот игрок, что не удержался, платит фант. Выкупает он его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

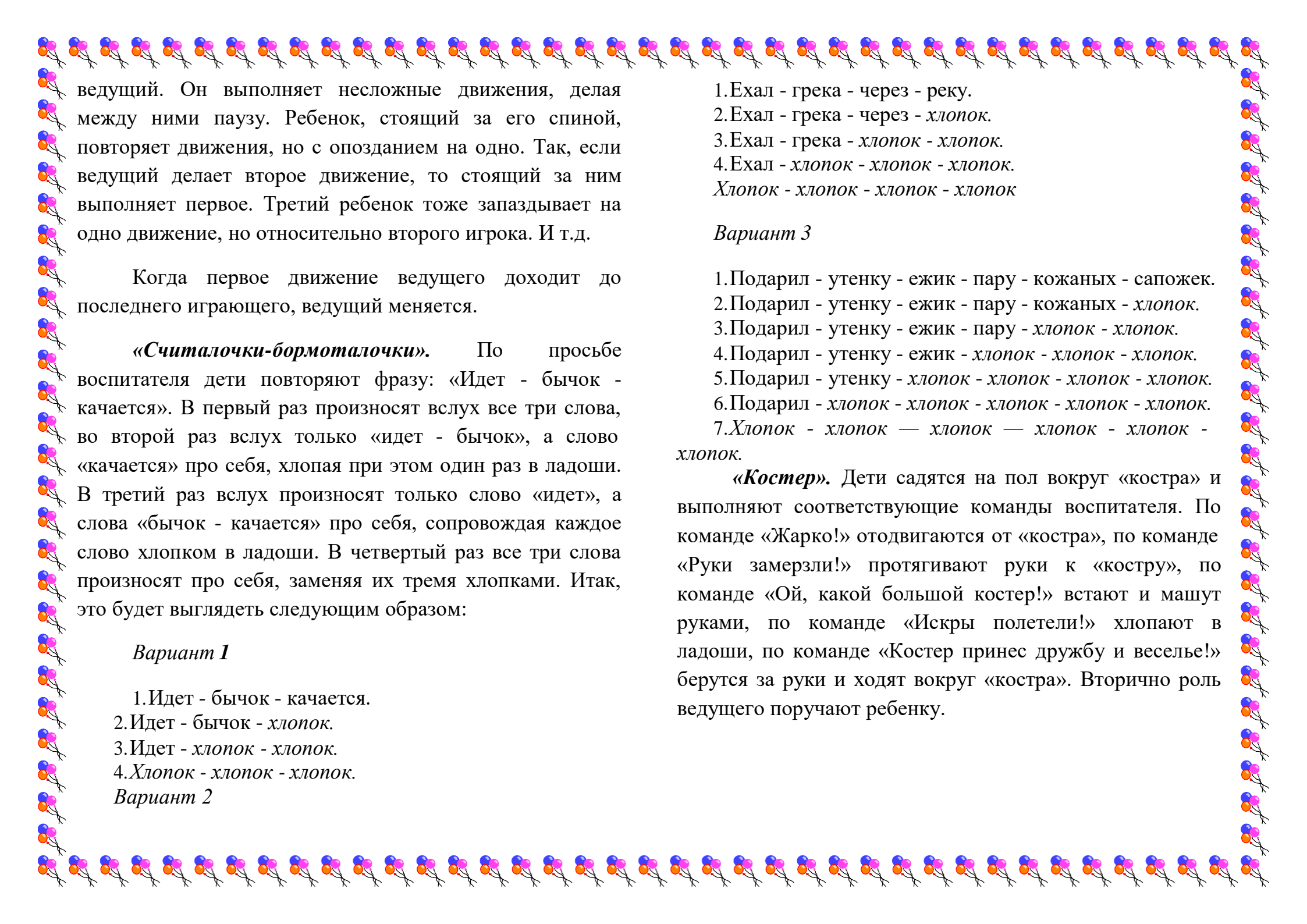
«Чужие колени». Дети, сидя на стульях, образуют тесный круг. Каждый участник должен положить свои

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.

«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.

«Считалочки-бормоталочки». По просьбе воспитателя 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

- 1.Идет - бычок - качается.
- 2.Идет - бычок - хлопок.
- 3.Идет - хлопок - хлопок.
- 4.Хлопок - хлопок - хлопок.

Вариант 2

- 1.Ехал - грека - через - реку.
- 2.Ехал - грека - через - хлопок.
- 3.Ехал - грека - хлопок - хлопок.
- 4.Ехал - хлопок - хлопок - хлопок.
Хлопок - хлопок - хлопок - хлопок

Вариант 3

- 1.Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - сапожек.
- 2.Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - хлопок.
- 3.Подарил - утенку - ежик - пару - хлопок - хлопок.
- 4.Подарил - утенку - ежик - хлопок - хлопок - хлопок.
- 5.Подарил - утенку - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок.
- 6.Подарил - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок.
- 7.Хлопок - хлопок — хлопок — хлопок - хлопок - хлопок.

«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!» встают 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.



УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРОИЗВОЛЬНОМУ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ

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

асчкльдркбюжхрьоауйчбъх

зрсярбюжщцземавч

цбртиаскълрюдзрътмклюэз

ьмквуфрнкртчызэюр

кимрекуырьбдтлюхзкртвсчк

итьбжщцроктьдзрънкмасблдж

юркамиьбюджщгнкптрасмжэз

ьртимквсакръоркмитьблркр

аклшорыцфркмитьорне

Игры для гиперактивных и агрессивных

Игра «**Расскажи стихи руками**», когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения.

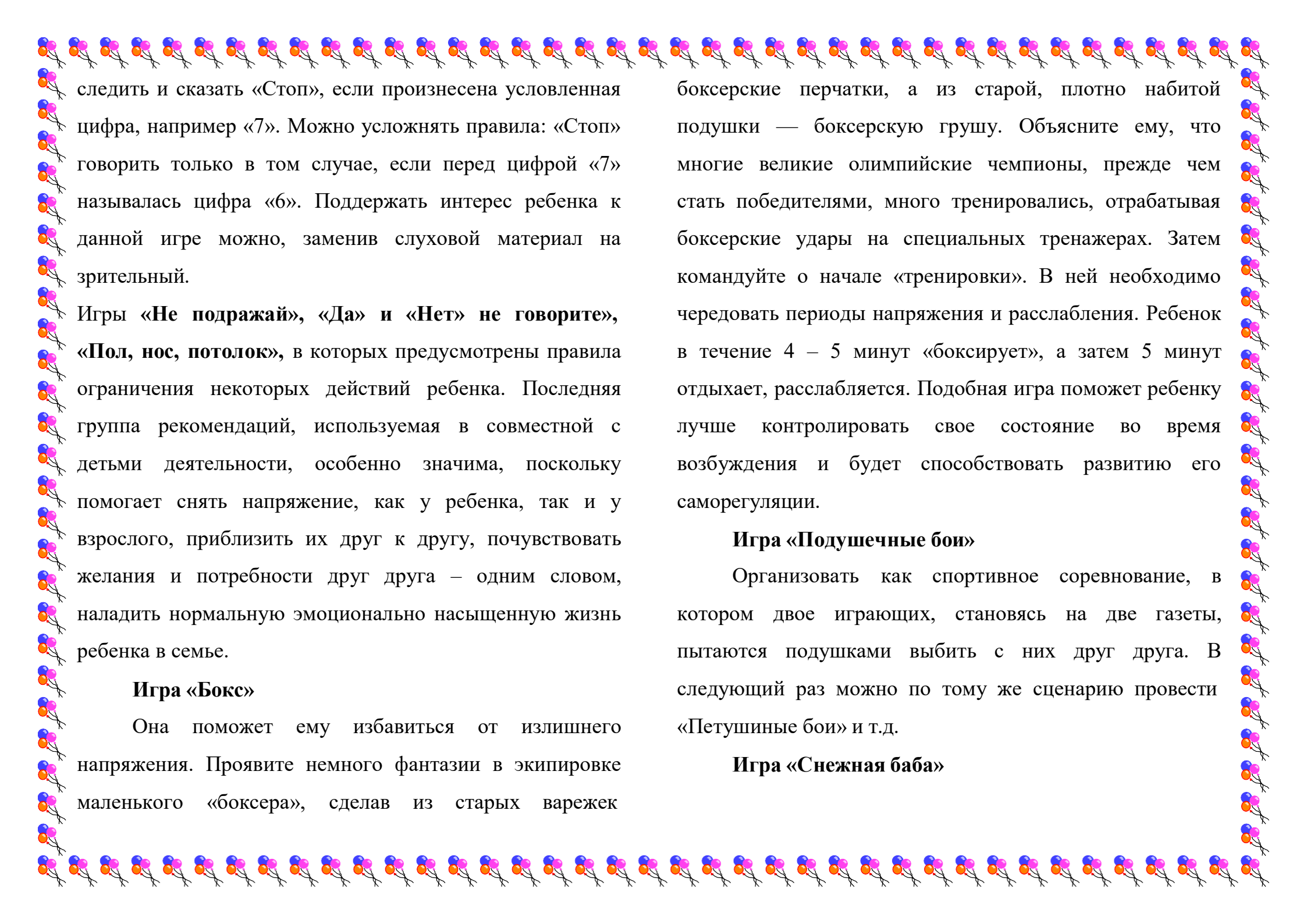
Игры на согласованность совместных движений «**Пилка дров**», «**Насос**», «**Кузница**».

Игровые упражнения «**Попробуй показать, попробуй угадать**», главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

Игры на развитие, внимания и самоконтроля «**Лабиринт**», «**Что изменилось**», «**Чем похожи, чем непохожи**», «**Найди «лишнее»** и др.

Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развития умений удерживать цель - игра «**Успевай-ка**».

Содержание игры: взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен



следить и сказать «Стоп», если произнесена условленная цифра, например «7». Можно усложнять правила: «Стоп» говорить только в том случае, если перед цифрой «7» называлась цифра «6». Поддержать интерес ребенка к данной игре можно, заменив слуховой материал на зрительный.

Игры **«Не подражай», «Да» и «Нет» не говорите», «Пол, нос, потолок»,** в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребенка. Последняя группа рекомендаций, используемая в совместной с детьми деятельности, особенно значима, поскольку помогает снять напряжение, как у ребенка, так и у взрослого, приблизить их друг к другу, почувствовать желания и потребности друг друга – одним словом, наладить нормальную эмоционально насыщенную жизнь ребенка в семье.

Игра «Бокс»

Она поможет ему избавиться от излишнего напряжения. Проявите немного фантазии в экипировке маленького «боксера», сделав из старых варежек

боксерские перчатки, а из старой, плотно набитой подушки — боксерскую грушу. Объясните ему, что многие великие олимпийские чемпионы, прежде чем стать победителями, много тренировались, отрабатывая боксерские удары на специальных тренажерах. Затем командуйте о начале «тренировки». В ней необходимо чередовать периоды напряжения и расслабления. Ребенок в течение 4 – 5 минут «боксирует», а затем 5 минут отдыхает, расслабляется. Подобная игра поможет ребенку лучше контролировать свое состояние во время возбуждения и будет способствовать развитию его саморегуляции.

Игра «Подушечные бои»

Организовать как спортивное соревнование, в котором двое играющих, становясь на две газеты, пытаются подушками выбить с них друг друга. В следующий раз можно по тому же сценарию провести «Петушьи бои» и т.д.

Игра «Снежная баба»



Предложите ребенку превратиться в снежную бабу.

Опишите ее, помогая перевоплощению: «Представь, что ты огромная, красивая. У тебя есть голова, две торчащие в разные стороны руки. Ты стоишь на двух крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Но, вдруг, солнце начинает припекать, и ты чувствуешь, как начинаешь таять. Сначала тает голова, затем руки и, наконец, ты вся оседаешь под тяжестью намокнувшего снега и превращаешься в лужу».

В эту игру можно играть на прогулке, в лесу или дома, главное, чтобы она доставляла удовольствие и вам, и ребенку.