

## В помощь родителям

### «Игры для гиперактивных детей»

Гиперактивные дети очень активны, импульсивны, их движения зачастую хаотичны. Им очень сложно долго сидеть на месте. Многие занятия, которые требуют усидчивости, терпения, гиперактивный ребенок находит скучными и если начинает их, то не доводит до логического конца. Таким детям тяжело соблюдать последовательность и долго удерживать своё внимание на чём-то одном. Они с трудом контролируют своё поведение и соблюдают общепринятые правила. Несмотря на такое «особенное» поведение, этих детей нельзя считать капризными, упрямыми и непослушными. Просто природа наградила их гиперактивностью.

Дабы помочь гиперактивному ребёнку научиться контролировать и управлять своими эмоциями, поведением и вниманием, специалисты разработали несколько игр.

- **Игра для гиперактивных детей «Лови — не лови».** Эта игра напоминает известную нам всем с детства игру «Съедобное — несъедобное». В данной ситуации мы можем менять условия каждый раз, чтобы ребёнку игра не наскучила. Главное объяснить малышу когда нужно ловить, а когда не нужно ловить мяч.

К примеру, можно оговорить, что если водящий кидает мяч и произносит слово, относящееся к животным, то игроки ловят мяч. Если слово не будет иметь отношение к животным, то игроки не ловят, а отбивают мяч. Чтобы ребёнку было интересно играть, можно менять тематику (нужно ловить мяч, если водящий называет только птиц, только растения, исключительно фрукты и т.д.). Игра предусмотрена на развитие внимания, умение быстро реагировать и принимать решение.

- **Игра «Только об одном».** Взрослым может показаться, что игра скучновата, но детям она очень нравится. Для начала необходимо выбрать какую-либо игрушку, желательно любимую. После этого объясните всем участникам правила. В игре разрешается говорить только об одном — о выбранном предмете. Говорить разрешено только тому, кто держит его в руках. Игрок произносит одно предложение, которое описывает деталь игрушки или всю игрушку в целом. Затем ее необходимо передать следующему игроку, который тоже говорит следующее предложение. Нельзя повторять ответы или говорить на отвлечённые темы. Например, фраза: «А я такую видел в магазине...» — или повторно произнесённое предложение должны караться штрафным баллом. И первый, кто наберет 3 балла, будет считаться проигравшим.

Со временем можно усложнять игру, выбирая предметы, у которых меньше признаков и которые сложнее описывать. Игра развивает у гиперактивных детей фантазию, мышление, логику, творческие способности и умение концентрироваться.

- **Игра «Всё наоборот».** Эту игру очень любят гиперактивные дети. Она позволяет выработать внимание и послушание. Ведущим должен быть взрослый. Ход игры

закljučается в следующем: ведущий показывает определённое движение, а ребёнку необходимо выполнить движение наоборот. Например, ведущий опустил руки, ребёнок поднимает, ведущий присел, ребёнок должен подпрыгнуть, ведущий отвёл руку влево, ребёнок отводит руку вправо. Данная игра даст ребёнку возможность поперечить, а заодно и быстро мыслить, ведь надо продумать, как показать движение наоборот. Для усложнения игры можно попросить ребенка подбирать попутно к слову, которое произносит ведущий, антоним, например, быстрый-медленный, сидеть-стоять, горячий-холодный, добрый-злой и т.д.

- **Игра «Прикосновение».** Заранее подготовьте предметы, которые изготовлены из различных материалов. Кусочки меха, изделия из дерева или стекла, из бумаги или других материалов. Разложите перед ребёнком на столе эти предметы. Дайте ему время рассмотреть их, затем предложите закрыть глаза. Задача игрока на ощупь догадаться, какой перед ним предмет. Главное не спешить и не торопить ребёнка. Такая игра для гиперактивных детей позволяет снять нервной напряжение, расслабиться, развить тактильные ощущения.
- **Игра «Молчу-шепчу-кричу».** Гиперактивным детям тяжело регулировать свою речь, зачастую они торопятся, глотая слова или говорят слишком громко. Эта игра поможет исправить все имеющиеся проблемы. В процессе игры необходимо стимулировать ребёнка чередовать громкость речи и следить за тем, чтобы ребенок говорил медленно и четко. Необходимо обязательно заранее оговорить знаки, по которым игроку нужно будет говорить то громко, то тихо, или же вовсе молчать.

Например, если ведущий коснется кончика носа, ребёнку необходимо перейти на шёпот и замедлить движения; если скрестит руки – игрок должен говорить громко, бегать и кричать. Но если вдруг ведущий коснется своей макушки – ребенку нужно будет замолчать и замереть. Запомните, очень важно эту игру заканчивать на этапах «шепчу-молчу», чтобы не возбуждать психику.

Советы:

- 1). Не ждите, что ваш гиперактивный кроха сразу превратиться в послушного тихоню. Следите за состоянием ребёнка, дабы избежать перевозбуждения. Будьте последовательны в пояснении правил игры.
- 2). Специалисты рекомендуют поначалу подобные игры для гиперактивных детей проводить индивидуально и только по достижению положительных результатов можно попробовать устроить игры групповые.
- 3). Не думайте, что гиперактивный ребенок – это наказание, вовсе нет! Задача родителей сводится к тому, чтобы направить неумную энергию «в нужное русло».