

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 этом особенно нуждаются дети расторможенные, 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, ребе-

нок 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 участник 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