

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр – детский сад № 232»

**Методическая разработка  
«Комплекс игр и упражнений для детей,  
страдающих дефицитом внимания и  
гиперреактивностью».**

Автор: Колесникова Юлия Анатольевна,  
Воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 232»

Краснодар 2022 г.

## **Пояснительная записка**

За годы работы в детском саду я много сталкиваюсь с детьми с гиперреактивностью. Это дети с низкими показателями внимания, памяти, мышления, работоспособностью на занятиях, а также повышенной утомляемостью. Таким детям нужно больше внимания и особый подход. Данная методическая разработка представляет собой различные игры, которые подойдут таким детям и для занятий дома, и для занятий в детском саду.

Игры построены на знакомом детям материале, содержание отвечает требованиям ФГОС ДО, представлена интеграция образовательных областей. В данной методической разработке представлены игры:

- на развитие внимания,
- на снятие напряжения,
- на быстроту реакции,
- на умение следовать инструкциям,
- на обучение навыкам взаимодействия с детьми.

### **Игры и упражнения для детей с СДВГ.**

Логично, что гиперактивный ребенок выбирает шумные игры, что усложняет образовательный процесс. Это естественно, ведь ему трудно сдерживать себя и трудно оставаться на одном месте. Учитывая все это, следует подбирать для него подвижные игры с четкими правилами.

Занятия же следует начинать с упражнения, которое бы расслабило деток, успокоило их, настроило на нужный лад.

*Игра «Здравствуйте».*

Давайте мы возьмемся за руки и поздороваемся. Сначала скажите «здравствуйте» - тихо, затем чуть громче и наконец, громко поздороваемся. Для начала нужно настроиться. Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что вы легкий ветерок (можно покачаться). А теперь прошепчите свое имя так, словно это сделал ветерок.

### **Игры на развитие внимания.**

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время спокойно сидеть и слушать воспитателя. Поэтому сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции, например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается

какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.

### *Игра "Найди отличие".*

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую простую картинку, например, домик и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети 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, какие изменения произошли.

### *Игра "Броуновское движение".*

Цель: развить умение распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий вкатывает в центр круга один за другим теннисные мячики. Детям 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.

### *Игра "Замри".*

Цель: развить внимание и преодолевать двигательный автоматизм, контролировать свои действия.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

### *Игра "Коршун".*

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

Воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети - "цыплята" - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить

стульчиками. Затем "курочка" с "цыплятами" гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: "Коршун" (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в "курятник". После этого воспитатель выбирает другую "курочку" из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из "курятника" и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать "цыпленка", который потерялся. Дети вместе с воспитателем ищут заранее спрятанную игрушку - пушистого цыпленка. Малыши вместе с воспитателем рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

### *Игра "Скалолазы".*

Цель: учить концентрировать внимание, контролировать импульсивные движения.

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

### *Игра "Кричалки-шепталки-молчалки".*

Цель: развитие внимания и наблюдательности, умения действовать по правилу, контроль двигательной активности.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" — можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчалками".

### *Игра "Слушай хлопки".*

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу

"лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **Игры на снятие напряжения для релаксации.**

#### *Игра "Ласковые лапки".*

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

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.

#### *Игра "Солдат и тряпичная кукла".*

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

#### *Игра "Насос и мяч".*

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот

момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающимся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

*Игра "Час тишины" и "час можно".*

Эта игра дает возможность ребенку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому - управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивными детьми "час тишины". Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом (или вам необходимо спокойно поработать), то в вашем доме будет "час тишины". В это время ребенок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит "час можно", когда ему будет позволено делать все, что угодно. Пообещайте не одергивать ребенка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

Примечание. Описанные игровые часы можно чередовать в течение одного дня, а можно откладывать на другой день. Чтобы соседи не сошли с ума от "часа можно", лучше организовывать его в лесу или на даче, где вы не будете чувствовать вину за то, что мешаете другим людям.

### **Игры на быстроту реакции.**

*Игра "Передай мяч".*

Цель: снять излишнюю двигательную активность, на быстроту реакции.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно 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.

### *Игра "Запрещенное движение".*

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

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 хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

### *Заключительный этап занятия.*

На заключительном этапе занятия дети садятся на пол, образуя круг. Педагог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось больше всего. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

## **Заключение.**

Работая с детьми с СДВГ, педагог должен стараться не «замечать» мелкие шалости ребенка, сдерживать свое раздражение и не кричать, так как от шума возбуждение может усилиться. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, желательно, чтобы не было эмоционального тона, так как ребенок быстро присоединится к такому настроению. Эмоции захлестнут ребенка и станут мешать и ему и другим детям.

Для коррекционного воздействия на ребенка с СДВГ в работу следует включить занятия с глиной, водой и песком.

Дети, страдающие СДВГ, требуют со стороны взрослых особого терпения и участия. Работа с ними должна быть кропотливой и комплексной.