

Игры для ГИПЕРАКТИВНЫХ детей



Элиминация импульсивности и агрессии

Каратист

Особенность игры: Помогает выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

Оборудование: обруч

Описание игры: Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором произносят: «Сильнее, еще сильнее...».

Примечания: Каратист выбирается по желанию, если таковых много, то по считалке.



Огонь и лед

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение и ненужные мышечные стереотипы.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» дети застывают в позе, которой их застала команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Примечания: Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Рубка дров

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение, освободиться от негативных эмоций.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети стоят. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимой поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. При опускании топора он должен громко выкрикнуть: «Ха!». Затем, каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

Примечания: Отметить самого активного «дровосека».



Шалуны

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение, освободиться от негативных эмоций.

Оборудование: бубен или колокольчик.

Описание игры: Инструктор по сигналу предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кричать, кататься по полу. По второму сигналу ведущего все шалости прекращаются – дети замирают. Повторить упражнение несколько раз.

Примечания: Предупредить детей о соблюдении безопасности. Следить, чтобы дети не сталкивались.

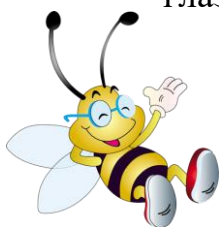
Пчелка

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение, скованности. Учит слышать словесную инструкцию.

Оборудование: нет.

Описание игры: Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат «ж-ж-ж-». По сигналу инструктора: «Ночь» - «пчёлки» садятся и замирают. По сигналу: «День» - снова летают и громко жужжат.

Примечания: Во время замирания, дети могут закрывать глаза, прислушаться к звукам.



Тух-тиби-дух

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение, освободиться от негативных эмоций.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово: «Тух-тиби-дух!».

Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово. После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово.

Примечания: Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив.

Путаница

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом, избавиться от скованности.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен отвернуться. Не отпуская рук дети, «запутываются» в кругу кто как может. Задача водящего – распутать детей в круге.

Примечания: Расцеплять руки, во время распутывания нельзя.



Компас

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом. Учит доверять тактильным ощущениям.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети выстраиваются друг за другом «паровозиком» и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий «компас» идет самый первый с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В конце игры обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и ведомого.

Примечания: «Компас» должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности. В роли ведущего поочередно выступают все участники. Дети не должны открывать глаза во время движения.

Костер

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом, избавиться от скованности. Учит слышать словесную инструкцию.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде: «Жарко!» - дети должны отодвинуться от «костра». По команде: «Замерзли руки» - протянуть руки к «костру». По команде: «Какой большой костер» - встать и махать руками. По команде: «Костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра».

Примечания: Можно предложить детям в конце пожать друг другу руку.



Крик в пустыне

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение, освободиться от негативных эмоций.

Оборудование: нет.

Описание игры: Участники образуют круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками пола.

Примечания: Можно предложить кричать в соревновательной форме – кто громче.

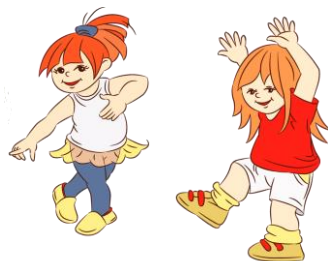
Танцы-противоположности

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом, избавиться от скованности. Учит различать эмоциональные настроения.

Оборудование: нет.

Описание игры: Участники разбиваются на пары. Под ритмическую музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой – весёлый. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый – трусливый, спокойный – агрессивный, злой – добрый.

Примечания: Дети не должны повторять движения друг друга.



Сороконожка

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом, избавиться от скованности. Учит согласованности действий друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде инструктора «Сороконожка» начинают двигаться вперед, затем приседают, прыгают на одной ножке, ползают между препятствиями и т. д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Примечания: Можно использовать музыкальное сопровождение.

Распускающийся бутон

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом, избавиться от скованности. Учит согласованности действий друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Участники разбиваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратится в распускающийся бутон. Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

Примечания: Для усложнения упражнения можно составлять бутоны большего размера.



Меняемься местами

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение. Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: шнур.

Описание игры: В центре площадки кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки.

По сигналу: «Беги!» - все дети врассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу: «Меняйтесь!» - команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки.

Игры и упражнения для гиперактивных детей

Ниточка с иголкой

Особенность игры: Помогает наладить общение детей.

Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети держатся за руки, образуя цепочку.

Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротами», ребенок, поднимавший руки для образования «ворот», переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше.

Примечания: Дети не должны расцеплять руки.



Не теряй пару

Особенность игры: Помогает наладить общение детей.

Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая, и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

Примечания: нет.

У кого больше предметов

Особенность игры: Помогает снять избыточное напряжение, освободиться от негативных эмоций. Учит слышать словесную инструкцию.

Оборудование: предметы разных геометрических форм.

Описание игры: По всей площадке хаотично разложены предметы. Дети под музыку выполняют произвольные движения, По сигналу дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше. Количество предметов должно быть больше числа детей в 3-4 раза.

Примечания: Движения должны выполняться, не задевая предметов, и друг друга. Отбирать предметы друг у друга нельзя.



Круговорот

Особенность игры: Помогает наладить общение детей. Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй — слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается.

Примечания: Дети должны внимательно следить, чтобы одна пара сменяла другую.

Меняемся местами

Особенность игры: Помогает наладить общение детей.
Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: шнур.

Описание игры: На земле в форме круга лежит веревка. Дети бегают парами: одни внутри, другие снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами.

Примечания: Меняться местами можно только по сигналу.



Найди свой кубик

Особенность игры: Помогает наладить общение детей.
Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: обручи и кубики.

Описание игры: В произвольном порядке разложены обручи, в каждом из которых стоит ребенок и лежит цветной кубик.

По сигналу дети выбегают из обруча и бегают в разных направлениях, не толкаясь и не подбегая к обручу до второго сигнала. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, прыгнуть в обруч, пролезть через него и поднять его над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

Примечания: Подсматривать нельзя.

Поймай мяч в воздухе

Особенность игры: Помогает наладить общение детей друг с другом и со взрослыми. Учит согласовывать действия друг с другом.

Оборудование: теннисный мяч с ракеткой.

Описание игры: Воспитатель бросает мяч на ракетку ребенка (с высоты 20-30 см). Ребенок ловит мяч и удерживает его на ракетке.

Примечания: Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом.



Найди мяч

Особенность игры: Помогает наладить взаимопонимание м/у детьми. Учит невербальному общению.

Оборудование: маленький мяч.

Описание игры: Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий.

По сигналу дети начинают передавать мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из детей в круге. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их водящему. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего.

Примечания: Нельзя передавать мяч, если водящий угадал игрока с мячом.

Быстро по местам

Особенность игры: Помогает развитию координации движений и пространственную координацию.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети стоят в колонне по одному. По команде: «На прогулку!» - разбегаются по площадке, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде «Быстро по местам!» - кладут пособия на место, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто место в колонне занял последним.

Примечания: При победе учитывается не только скорость, но и порядок (предметы на своих местах и в колонне)



Руки-ноги

Особенность игры: Помогает развитию координации движений.

Оборудование: нет.

Описание игры: И.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Повторить несколько раз.

1. Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

2. Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Примечания: Начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая.

Не урони кольцо

Особенность игры: Помогает развитию координации движений и вестибулярный аппарат.

Оборудование: резиновое кольцо.

Описание игры: Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках которого кольцо. Поочередно он бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит его, затем подбрасывает, быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо и, поймав, бросает его воспитателю.

Примечания: Расстояние варьируется от способностей детей.



Перенеси предмет

Особенность игры: Помогает наладить взаимопонимание м/у детьми. Учит невербальному общению.

Оборудование: обручи (по количеству играющих), различные предметы, обруч большого диаметра.

Описание игры: По всей площадке разложены обручи, в которых расположено одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудаленный от всех других. Каждый ребенок стоит у своего обруча.

По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом и так далее до тех пор, пока все предметы не будут перенесены.

Примечания: Выигрывает тот, кто скорее перенесет все свои предметы и четко выполнит упражнения.

Заведи мяч в ворота

Особенность игры: Помогает наладить взаимопонимание м/у детьми. Учит элементам футбола.

Оборудование: дуги и мяч.

Описание игры: Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг - «ворота». По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой ногой через «ворота», сам пролезает под дугой, догоняет мяч, разворачивается и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч следующему игроку, и встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.

Примечания: Мяч до ворот нужно вести, а не одним пинком.



Прыжки

Особенность игры: Помогает развитию координации движений.

Оборудование: нет.

Описание игры: И.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Повторить несколько раз.

1. Ноги вправо – руки влево.

Ноги влево – руки вправо.

2. Ноги вправо – руки вправо.

Ноги влево – руки влево.

Примечания: Начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая.

Не задень веревку

Особенность игры: Помогает развитию координации движений. Учит детей взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: шнур или длинная скакалка.

Описание игры: Воспитатель и один ребенок сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно: прыгают через нее на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке, бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к ней или с прямого разбега, прыгают под веревкой по одному или по двое.

Примечания: Темп вращения варьируется от способностей детей.



Стоп

Особенность игры: Помогает развитию координации движений и воображение.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети бегают по залу врассыпную в течение 2-3 мин. По сигналу: «Стоп» - останавливаются и делают какую-нибудь фигуру – «хоккеист», «гимнаст», «пловец». Затем вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь.

Примечания: После сигнала позу менять нельзя.

Мяч сквозь обруч

Особенность игры: Помогает развитию координации движений. Учит детей взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: обручи и мяч.

Описание игры: Несколько детей выстраиваются в линию, держа в руках обруч (в правой руке одного и левой руке другого ребенка, количество обручей — на единицу меньше числа стоящих детей). Двое играющих детей проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге.

Примечания: Смена играющего и стоящего происходит тогда, когда играющий роняет мяч.



Дружные пары

Особенность игры: Помогает развитию пространственной координации. Учит детей взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети распределяются парами, берутся за руки. По первому сигналу кружатся в одну сторону в течение 5-7 с, а по второму сигналу останавливаются и кружатся в другую сторону после короткого перерыва.

Примечания: Можно предложить детям замереть после кружения или изобразить какую-нибудь позу.

Пролезь в обруч

Особенность игры: Помогает развитию координации движений. Учит детей взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: обручи.

Описание игры: На землю вертикально поставлен обруч, Дети пролезают в него ногами вперед, опираясь на руки. Затем берут обруч одной рукой и держат его вертикально, пролезают в него, не отпуская и не перехватывая его вверху другой рукой. Далее обруч укрепляется на стойках. Дети, не касаясь земли, пролезают в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них.

Примечания: Желательно не касаться головой обруча. Можно провести в соревновательной форме.



Ловля бабочек

Особенность игры: Помогает развить пространственную координацию. Учит детей взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: нет.

Описание игры: Дети – «ловцы» находятся в отведенном месте площадки. Остальные – «бабочки» свободно бегают. «Ловцы» по сигналу: «Лови!» - пытаются поймать «бабочку», смыкая вокруг нее руки. Пойманных отводят в сторону.

Примечания: Дети не должны стоять, поддаваться, толкаться и хватать за одежду.

Обеги мяч

Особенность игры: Помогает развить пространственную координацию и скоростные качества.

Оборудование: мяч.

Описание игры: Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч «змейкой».

Примечания: Задевать мяч нельзя.

Проведи мяч

Особенность игры: Помогает развить координацию движений и глазомер.

Оборудование: мяч и различные предметы.

Описание игры: На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об землю, обходя или обегая предметы «змейкой».

Примечания: Если сбивается предмет, то задание выполняется сначала. Можно провести в соревновательной форме.

Догони мяч

Особенность игры: Помогает развить координацию движений и глазомер.

Оборудование: 2 шнура и мяч.

Описание игры: Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной 30 см, длиной 4-5 м). Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый прокатывает мяч по коридору, бежит за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой.



От пола на ракетку

Особенность игры: Помогает развить координацию движений и глазомер. Учит детей согласованности движений друг с другом и взаимодействию.

Оборудование: теннисный мяч и ракетка.

Описание игры: Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2-4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого — ракетка. Первый ребенок бросает мяч об землю так, чтобы он отскочил от земли. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.

Примечания: Если удержать мяч не получилось игроки меняются местами.



Веселей играй, но мяч не теряй

Особенность игры: Помогает развить координацию движений и глазомер.

Оборудование: дуги и мячи.

Описание игры: На площадке произвольным способом расположены несколько дуг — «ворота». Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об землю (2-3 раза), после этого пытаются прокатить мяч под дугами.

Примечания: Мяч терять нельзя.

От понедельника до воскресенья

Особенность игры: Помогает развитию координации движений. Учит детей взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: шнур или длинная скакалка.

Описание игры: Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через длинную скакалку. Игра повторяется 2-3 раза.

Примечания: Задевший скакалку или неправильно назвавший день недели меняется с игроками, вращающие ее.



Прокати мяч с горки

Особенность игры: Помогает развить пространственную координацию и скоростные качества. Учит действовать в команде, развивает ответственность.

Оборудование: мяч и наклонная поверхность.

Описание игры: Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает ему мяч, а сам встает в конец колонны.

Примечания: Выигрывает команда правильно и быстро выполнившая задание.