

## Чем можно занять ребенка с СДВГ.

### Список мультфильмов:

«Непоседа, Мякиш и Нетак»  
«Маша больше не лентяйка»  
«Вот какой рассеянный»  
«Крылья, ноги, и хвосты»  
«Петя Пяточкин»  
«Обезьянки»  
«Непослушный медвежонок»  
«Нехочуха»  
«Осьминожки»  
«Непослушный котенок»  
«Непоседа»

### Сказки из следующих сборников:

#### «Коррекция двигательной расторможенности»:

- «Непослушный козленок»;
- «Маленький Чирик»;
- «История про то, как Леня перестал лениться»;
- «Непоседливый Егорка»;
- «Вредные пальчики».

#### «Самоорганизация поведения»:

- «Дети и родители победили Бардак в квартире»;
- «День без правил»;
- «Лужа Приятного аппетита!»;
- «Сказка про мальчика, который не любил мыть руки»;
- «Сказка о том, как одежда обиделась».

### Задания на внимательность:

1. Берётся любая игрушка, содержащая различные детали: машинка, кукла, красочная картинка. Минуту ребёнок её разглядывает, затем игрушку прячем, а он по памяти должен сделать описание.
2. Возьмете несколько мелких игрушек (больше пяти), имеющих разнообразную форму. Малыш рассматривает их не больше минуты, отворачивается, вы прячете одну игрушку в тканевый мешочек. Ребенок вслепую ощупывает предмет, рассказывает, какой он на ощупь и пытается угадать, что это.
3. Понадобятся три предмета разного цвета (мячики, кубики, карточки, всё что найдётся под рукой). Если показывают зелёный предмет, малыш может прыгать, бегать, громко разговаривать. Жёлтый — сесть и разговаривать только шёпотом. Красный — замереть и не проронить ни слова.
4. Если ребёнок знает буквы, предложите такой вариант. Распечатайте 2 листа любого текста, шрифт сделайте покрупнее. Один лист возьмите себе, другой отдайте ребёнку. Задание — найти и выделить во всём тексте букву (пусть ребёнок решит, какую букву вы будете искать). Усложнить задание можно временными рамками. По истечении срока, обменяйтесь листами и, пусть каждый проверит другого на внимательность. Конечно, вы должны сделать пару пропусков, когда ребёнок их найдёт, почувствует себя триумфатором.
5. Игра в корректора

Возьмите любой напечатанный текст с крупным шрифтом. Одну часть текста дайте ребенку, другую оставьте себе. В качестве задания предложите ребенку вычеркнуть все буквы «а» в тексте, после выполнения задания обменяйтесь текстами для взаимопроверки.

6. «Перепутанные линии»

Можно начертить много линий и каракулей, и ребенок должен проследить взглядом какой-либо линии от ее начала до конца, особенно когда она переплетается с другими.

7. «Словесный ряд»

Называйте ребенку различные слова: диван, стол, чашка, карандаш, медведь, вилка, школа и т. д. Ребенок внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если ребенок сбивается, повторите игру с начала.

8. Игра «Внимательные глазки»

Мама предлагает ребенку внимательно рассмотреть, что есть у куклы, ее одежду, какого цвета глазки. Затем ребенок отворачивается и рассказывает, какая кукла по памяти.

9. «Графический диктант»

Цель: Вырабатывать у детей умение внимательно слушать и четко выполнять указания взрослого, не отвлекаясь на посторонние раздражители. Учить работать под диктовку и самостоятельно по образцу.

Подготовьте тетрадные листы в клеточку. На них поставьте точки в начале строки. Дайте детям карандаши и скажите: «Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Каждую новую линию начинай там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги»

Пример: «Поставь карандаш на точку. Рисуй! Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вверх. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Дальше продолжай самостоятельно рисовать этот узор до конца строки».

10. «Лабиринт»

Предложите ребенку нарисованные на листе бумаги лабиринты. Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее выбраться из каждого лабиринта.

Правила игры.

1. В начале работы поставь карандаш в центр лабиринта и, пока выход не будет найден, не отрывай карандаш от бумаги.
2. Сразу начинай движение карандашом, не пытаясь предварительно просматривать путь следования.
3. Не задевай линии лабиринта, не пересекай их.
4. Нельзя поворачивать назад.

11. «Палочки и крестики»

Цель: Развитие уровня саморегуляции и самоконтроля.

Приготовьте для ребенка (или группы детей) тетрадный лист в клеточку с полями и попросите его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение 5 минут

I + I + I – I + I + I – I

Правила игры.

1. Писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце.
2. Переходить на другую строчку только после знака “–”.
3. Нельзя писать на полях.
4. Каждый знак следует писать в одной клеточке.
5. Соблюдать расстояние между строчками – 2 клеточки.

#### 12. «Копирование образца»

Цель: Развивать произвольную сферу, учить работать самостоятельно по образцу. Ребенка просят скопировать нарисованный взрослым на листе бумаги графический образец.

#### 13. «Раскрась фигуры»

Цель: Развивать произвольную регуляцию деятельности, терпеливость при выполнении малоинтересной и монотонной работы.

Ребенку показывают лист с нарисованными геометрическими фигурами и просят закрасить цветными карандашом каждую из них. Предупредите ребенка, что он должен делать это очень аккуратно, время не имеет значения. Как только ребенок начинает проявлять небрежность, работа прекращается.

Ребенок 6-7 лет аккуратно закрашивает 15-20 фигур. Это хороший показатель произвольной регуляции деятельности.

#### 14. "Раскрась"

Цель: Развитие произвольной сферы, произвольного внимания.

Ребенку (детям) дают лист бумаги, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников. Когда эта работа будет завершена, ребенка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз: «Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники». Можно придумывать и усложнять задания для детей, вводя несколько правил.

"поскакать на одной ножке" и т. п.

### **Подборка игр для детей старшего дошкольного возраста для коррекции произвольности и внимания.**

#### **Зеваки (для детей с 5 лет)**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Дети берутся за руки и идут по кругу. По сигналу ведущего останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успевает выполнить задание, выбывает из игры. Важно добиться синхронности выполнения движений. Затем алгоритм движений можно изменить (3 прыжка, поворот вокруг себя, 1 хлопок)

#### **Молчу - шепчу - кричу (для детей с 5 лет)**

Цель: коррекция гиперактивности, развитие волевой регуляции громкости речи и поведения.

Ребенку предлагается действовать и говорить в соответствие с определенными знаками. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать. Можно предложить цветные знаки: красный – молчать, желтый – шептать, зеленый – кричать. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

#### **Говори по сигналу (для детей с 5 лет)**

Цель: коррекция импульсивности, развитие волевой регуляции

Ребенку задают любые несложные вопросы, но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен

молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке. Условные сигналы можно изменять: отвечать после хлопка, стука под столом, притопа и т.д. Паузы следует чередовать – длинные с короткими.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое "я".

### **Слушай хлопки (для детей с 5 лет)**

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.

### **Расставь посты (для детей с 5 лет)**

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

### **Повторение ритма (для детей с 6 лет)**

Цель: развитие произвольного внимания и контроля двигательной активности.

Взрослый отстукивает (прохлопывает) любой ритмический рисунок, ребенок должен его повторить. Ребенок может слушать ритм с закрытыми глазами. Затем водящим становится ребенок. В конце игры детям задают вопрос: «Что было легче: задавать ритм или повторять?»

### **Прошепчи ответ (для детей с 5 лет)**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, коррекция импульсивности  
Взрослый задает вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, пальцы сжаты в кулак, а большой палец поднят вверх (показ). Когда поднятых пальцев много, взрослый считает «Раз, два, три – шепотом говори». Задача детей - прошептать ответ. Вопросы:

- Какое сейчас время года?
- Как называется наш город?
- Как называется детеныш коровы?
- Сколько лап у собаки?
- Какие дни в недели выходные? И.т.д.

### **Невидящий - неслышащий**

Цель: развитие внимания и произвольности, коррекция импульсивности

Ведущий дает команду: «Невидящий» - дети выполняют движения только по словесному сигналу. Когда говорит: «Неслышащий» - дети выполняют задание только по показу.

### **Схвати предмет (для детей с 5 лет)**

Цель: коррекция импульсивности, баланс механизмов возбуждения и торможения. Маленький предмет лежит на столе посередине. Двое кладут ведущие руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется, например, число 5, нужно схватить предмет.

### **Рояль (для детей с 6 лет)**

Цель: развитие внимания, тактильного восприятия, коррекция импульсивности, сплочение группы

Дети сидят в кругу, положив левую руку на правое колено соседа слева, а правую на левое колено соседа справа. Колени – клавиши. По часовой стрелке начинают хлопать ладошками по коленям соседей, увеличивая скорость. Если кто-то ошибся, то он убирает одну руку, если ошибся второй раз – выбывает из игры. Победит самый внимательный. Упражнение лучше выполнять, когда группа уже сплочена, дети доверяют друг другу.

### **Кулак – ладонь – ребро (для детей с 5 лет)**

Цель: развитие произвольного внимания, зрительно – моторной координации, коррекция импульсивности.

По команде дети кладут ладони обеих рук на стол, сжимают их в кулаки, ставят ребром. Темп и последовательность положения рук меняются. Затем взрослый путает детей: своими руками показывает одно, а говорит – другое. Дети должны внимательно слушать и не ошибаться.

### **Пол – нос – потолок (для детей с 5 лет)**

Цель: развитие пространственного восприятия, произвольного внимания

Психолог произносит «пол», «нос», «потолок» и вместе с детьми указывает на них (руки вверх, к носу, руки вниз). Сначала психолог делает правильно, а затем начинает путать детей – говорить «пол», а показывать на нос. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

### **"Мышонок".**

Цель: способствовать активизации внимания, снятию психоэмоционального напряжения, развитию воображения, созданию положительного настроения. Описание упражнения: - Ребята, протяните вперед руку. Давайте посадим на ладошку мышонка (опускаем на ладонь кулачок другой руки). Посмотрите, какой он хорошенький: маленький, серый, пушистый с длинным хвостиком... своим розовым мокрым носиком он обнюхивает каждый ваш пальчик. Почувствуйте, какой он пушистый, мягкий, тёплый. Мышонку очень нравится ваша ладонь, он успокоился, закрыл глазки и решил немного отдохнуть. Тишина. Мышонок сладко сопит носиком и мы с вами закрываем глазки (дети держат вытянутую руку и закрывают глазки на 2-3 минуты). Мышонок проснулся и забеспокоился, заволновался, его нужно непременно отпустить. Опускаем руку к полу, осторожно, спокойно. Мышонок спустился с вашей ручки и побежал по полу. Посмотрите, как их много на полу, постараемся их не спугнуть. Мышата разбежались, и мы с вами отправляемся дальше...

### **"Пальчики".**

Цель: способствовать развитию саморегуляции, концентрации внимания, созданию положительного настроения. Описание упражнения: Упражнение выполняется до тех пор пока не будет достигнута синхронность и одновременность в движениях. - Девочки и мальчики, кто меня слышит, повторяет за мной (психолог выполняет действия и комментирует их, дети повторяют): Пальчики – ушки (указательные пальцы обеих рук вначале протягиваем вперед, как бы показывая, а затем касаемся ими ушей). Пальчики –

носики ( указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, как бы показывая, а затем дотрагиваемся до носа). Пальчики – плечики (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, касаемся плеч). Пальчики – животики (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до животика). Пальчики – колени (указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до колен). Пальчики – щёчки ( указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до щёк). С детьми 6-7 лет можно поиграть в игру "Пальчики наоборот": педагог называет часть тела, до которой нужно дотронуться, но показывает совсем наоборот. Дети должны делать то, что слышат, а не то, что видят. Упражнение способствует развитию внимания.

### **"Шапка-невидимка".**

Цель: способствовать развитию воображения, внимания, саморегуляции поведения. Описание упражнения: Упражнение используется преимущественно в режимные моменты. У многих педагогов возникает проблема с организацией детей на физкультуру, в музыкальный зал или на прогулку, надеюсь, мой опыт поможет в решении этого вопроса. - Ребята, у меня всегда с собой есть секрет. Он находится в моей волшебной сумке, которая всегда со мной. И этот секрет – волшебная шапка-невидимка. У меня их много и хватит на каждого. Касаясь головы каждого из вас, я надеваю вам шапочки-невидимки, и тогда вас никто не увидит и не услышит, если вы будете идти тихо. Но вы должны помнить главное: чудесное действие шапочки заканчивается тогда, когда ребёнок начинает баловаться, озоровать. После введения детей в игровую ситуацию, педагог «надевает» каждому из них шапкуневидимку.

### **«Прогулка в лес»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, согласованности движений, внимания и воображения. Детей приглашают прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения воспитателя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растёт крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. ~ Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

### **«Изобрази явление»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, эмоциональной выразительности и воображения. Педагог и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Педагог 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 дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет воспитатель. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

### **«Самолеты»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания Дети сидят на корточках далеко друг от друга – «самолеты на аэродроме». Педагог говорит: - Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели. Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны. - Полетели, полетели и сели. Дети садятся на корточки, ждут команды воспитателя. Так делается несколько раз.

### **«Раз, два, три - говори!»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и памяти. Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Педагог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Педагог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три - говори!». ~ Картина дополняется поочередно всеми детьми.

### **«Зоопарк»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительных движений. Педагог говорит: - А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз - прыгайте, как зайчики, хлопну два раза - ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

### **«Обезьянка»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, согласованности движений и внимания. Взрослый изображает обезьянку, а дети за ним повторяют. Сначала стоя на месте, а затем прыгая по всему залу. Стараемся в движении удерживать образ обезьянки.

### **«Светофор»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, согласованности движений и внимания. Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. педагог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого - «гудеть» и маршировать на месте, зеленого - продолжать движение. По окончании упражнения педагог говорит: - А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения. Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора». За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» - сажать ребенка на стульчик.

### **«Знаете ли вы цифры?»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля. Педагог говорит: - Давайте посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды. Воспитатель рисует в воздухе какую-нибудь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!». Дети хором отвечают.

### **«Знаете ли вы буквы?»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля. Педагог говорит: - Давайте посмотрим, знаете ли вы буквы. Отвечать нужно хором, но только после моей команды. Педагог рисует в воздухе какую-нибудь букву, а через некоторое время дает команду: «Говори!». Дети хором отвечают.

### **«Летает - не летает»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и умения выделять главные признаки предметов. Все встают в круг. Педагог называет разные слова. Если названное что-нибудь или кто-нибудь способно летать, то дети поднимают руки вверх, если не

летает, то не совершают никаких движений. Список: орел, змея, диван, бабочка, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стул, собака, вертолет, ковер, поросенок, стрекоза. Педагог может провоцировать детей, поднимая руки вверх при произнесении каждого слова.

### **«Море волнуется»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и эмоциональной выразительности, снятие психоэмоционального напряжения. Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Педагог говорит: - Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура - замри! Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри». Педагог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

### **«Расскажем и покажем»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, слухового внимания и пространственного восприятия. Дети встают полукругом напротив педагога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке. Руку правую - на плечо, Руку левую - на бочок. Руки в стороны, руки вниз, И направо повернись. Руку левую - на плечо, Руку правую - на бочок. Руки вверх, руки вниз, И налево повернись. Упражнение повторяется несколько раз.

### **«Съедобное - несъедобное»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля и слухового внимания. Дети строятся в ряд. Педагог берет мяч и встает напротив детей. (Расстояние между воспитателем и детьми - 5 шагов.) Педагог, называя какой-либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобного - отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до педагога, становится ведущим. Игра повторяется.

### **«Да» и «нет» не говори»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и речи. Дети садятся на стульчики. Педагог говорит: - Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет». Воспитатель поочередно задает детям следующие вопросы: - Ты сейчас дома? - Тебе 6 лет? - Ты учишься в школе? - Ты любишь смотреть мультфильмы? - У тебя есть брат? - Ты вчера ходил в детский сад? - Ты умеешь кататься на велосипеде? - Кошки умеют лаять? - Яблоки растут на елке? - Сейчас ночь? И т.п. Если ребенок употребляет при ответе слова «да» или «нет», педагог повторяет вопрос. В ходе игры каждому ребенку можно предложить ответить на 1-3 вопроса.

### **«Слушай команду»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля. Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Педагог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.). Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается. «Прошепчи ответ» Цель: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и мышления. Дети садятся на стульчики. Педагог говорит: - Я буду задавать вам вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите эти движения. Дети выполняют задание. - Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете прошептать ответ. Педагог задает следующие вопросы: - Какое сейчас время года? - Какой сегодня день недели? - Как называется город, в котором вы живете? - Какое число следует за



числом пять? - Как называется детеныш коровы? - Сколько лап у собаки? - Сколько лап у двух собак? и т.п.

#### **«Руки-ноги»**

Цель: развитие внимания и координации движений, снятие мышечного напряжения. Дети прыгают на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь.

#### **«Буратино»**

Цель: развитие внимания, координации движений, пространственного восприятия, снятие мышечного напряжения. Цикл прыжков повторить несколько раз. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

#### **«Клубочек»**

Цель: развитие самоконтроля, снятие психоэмоционального напряжения. Детям предлагается смотреть в клубочек яркую пряжу. Педагог сообщает, что это клубочек волшебный. Как только дети начинают его сматывать, так сразу же успокаиваются.

#### **«Послушай тишину»**

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие слухового внимания. Дети садятся на пол и закрывают глаза. Им предлагается последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

#### **«Карлики и великаны»**

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания. По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» встают. Команды даются в быстром темпе, в произвольном порядке.

#### **«Минута тишины»**

Цель: развитие самоконтроля, временного восприятия. Детям предлагается точно одну минуту посидеть в тишине, при этом никто не должен разговаривать, ходить по группе тоже запрещается. Секундомер можно дать одному ребенку и показать, когда он должен будет сказать, что минута прошла.

#### **«Важные хлопки»**

Цель: тренировка внимания и обучение контролю двигательной активности и тренировка внимания. Дети 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); если ведущий хлопнет два раза – дети должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу); если ведущий хлопнет три раза – дети возобновляют ходьбу.

#### **«Необычное приветствие»**

Цель: развитие самоконтроля, переключения внимания, снятие мышечного напряжения. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных

ощущений, сопутствующих проведению игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

### **«Пчелки»**

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности. Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу педагога: «ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу педагога: «день» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат». «Костер» Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду педагога. По команде «жарко» дети должны отодвинуться от костра, по команде «руки замерзли» - протянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» - встать и махать руками, по команде «искры полетели» - хлопать в ладоши.

### **«Четыре стихии»**

Цель: Способствует развитию произвольного поведения, организации. Играющие встают в круг. Ведущий объясняет правила игры: если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение в лучезапястных и локтевых суставах.

### **"Замри!"**

Цель: развитие произвольного внимания и произвольных движений. Играет веселая музыка. Дети подпрыгивают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, и дети замирают в тех позах, в которых застал из музыкальный перерыв. Затем через минуту снова включается музыка и игра продолжается. В конце выбирается самый внимательный - победитель.

### **Флажок**

Играющие ходят по залу. Когда ведущий поднимет вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

### **Запретный номер**

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: "Один", следующий продолжает счет и так до пяти.

Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: "Шесть". И т. д.

### **Противоположные движения**

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

### **Стоп!**

Дети идут. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: "Стоп!"

### **Замри!**

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается - играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка - оставшиеся

продолжают игру. Игруют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

### **Пожалуйста!**

1-й вариант. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово "пожалуйста". Кто ошибется, выбывает из игры.

2-й вариант. Игра идет так же, как в 1-м варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. п.

### **Запрещенное движение**

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку на начало каждого такта повторяют движения для рук, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

### **Дракон кусает свой хвост**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок - это голова дракона, последний - кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

### **Скучно, скучно так сидеть**

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга, все глядеть;  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

### **Ловишки**

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены.

Под музыку дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз - два - три,  
раз - два - три.  
Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

### **Лисонька, где ты?**

Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные - зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает, кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: "Лисонька, где ты?" Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий - лиса

отвечает: "Я здесь" - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

### **Сова**

Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: "Ночь!" Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. И игра продолжается.

### **Белые медведи**

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки - это белые медведи. Со словами: "Медведи идут на охоту" - они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

### **Самый ловкий наездник**

По залу расставляются в случайном порядке стулья. Наездники садятся на стулья лицом к спинке. Когда заиграет музыка, все встают со стульев и начинают скакать по залу, подражая движениям лошади. В это время ведущий убирает один стул. С окончанием музыки дети должны сесть на стулья, но обязательно лицом к спинке. Оставшийся без стула выходит из игры.

### **Тропинка**

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством участвующих. Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т. д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: "Тропинка!", участники каждой команды, становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: "Копна!", все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если "Кочки!", все участники игры приседают, положив руки на голову.

Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра сопровождается русской народной песней "Кума".

### **Веретено**

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. Как только кто-нибудь крикнет. "Начинаем!", дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее.

### **Реченька**

В игре участвуют две группы детей. Обозначив на полу неширокую речку, подходят к ней по одному от каждой группы и пытаются ее перепрыгнуть. Кто перепрыгнул, возвращается к своей группе. А кто нет, должен перейти в соседнюю команду. В какой группе под конец игры детей окажется больше, та и выиграла.

### **Литература:**

И. П. Брызгунова и Е. В. Касатиковой «Непоседливый ребенок»:

Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной «Гиперактивные дети»:

Арцишевской И. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду»: