



Консультация для родителей

# Игры для гиперактивных детей



Ваш ребёнок с «моторчиком»?

Диагноз «гиперактивность» - не приговор. Играйте с малышом в интересные, а главное - актуальные для него игры, и постепенно все тревоги и сомнения уйдут.

Ребята, имеющие диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), нуждаются в особом подходе. При этом очень помогают игры, целью которых является коррекция импульсивности, двигательной расторможенности, снятие эмоционального напряжения, развитие внимания и самоконтроля.

### **Предлагаем Вашему вниманию некоторые популярные и эффективные игры.**

**Игра «Черепашка»** помогает ребёнку в развитии самоконтроля.

Взрослый и ребёнок (или несколько детей) встают у стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры.

**Игра «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!»** способствует развитию самоконтроля и внимательности.

Взрослый и дети встают на одном уровне и идут вперёд в определённом темпе (который задаёт ведущий), при этом, ведущий произносит слова «Тише едешь – дальше будешь и т.д.». Как только ведущий говорит слово «Стоп!», все обязаны остановиться и замереть. Игра продолжается словами «Тише едешь – дальше будешь...».

**Игра «Клубочек»** обучает ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Расшалившемуся ребёнку можно предложить сматывать клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Игра может продолжаться до тех пор, пока у ребёнка сохраняется к ней интерес. Взрослый постепенно увеличивает время игры.



**Игра «Волшебное путешествие»** - это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой.

Предложите ребёнку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить плавную, приятную мелодию. Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребёнка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чём вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее. «Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте ещё немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)».

После того как ребёнок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

Отнеситесь внимательно к рассказу ребёнка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно.

