**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**КАРТОТЕКА ИГР ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ У ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ.**

Подготовила: учитель-дефектологЕ. Г. Доронина

структурное подразделение «Детский сад №18 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

 **«ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»**

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо 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 этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений необходимо ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**«НАЙДИ ОТЛИЧИЕ»**

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Описание игры: ребенок рисует любую несложную картинку *(котика, домик и др.)* и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем они меняются ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дошкольники по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачивается *(при этом возможность движения не ограничивается)*. Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, что изменилось.

**«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»**

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

Описание игры: 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.

**«ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Цель: игра по четким правилам организует, дисциплинирует и сплачивает детей, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Описание игры: 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 повторяют все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры *«пять»*. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши *(или покружиться на месте)*.

**«РАЗГОВОР С РУКАМИ»**

Цель: контроль двигательной активности

Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора»между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**«ПЕРЕДАЙ МЯЧ»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

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 используя в игре одновременно несколько мячей.

**«КРИЧАЛКИ-ШЕПТАЛКИ-МОЛЧАЛКИ»**

Цель: Контроль импульсивности, развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

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 «молчанками».

По тому же принципу можно загадать невизуальные сигналы (хлопок, звонок колокольчика и т.д.)

**«СИГНАЛ!»**

Цель: развитие внимания, умения контролировать импульсивные действия.

 «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: определенным словом или жестом, или порядком жестов. Давайте потренируемся: реакция на сигнал «ГОВОРИ» «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?»... «Говори!»; «Какой сегодня день недели?»... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?»и т. д.»

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей

**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ**

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

- ***«Задуй свечу»***. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук ***«у»***.

- ***«Ленивая кошечка»***. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук ***«а»***.

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

- ***«Озорные щечки»***. Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**- *«Рот на замочке»*.** Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на *«замочек»*, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет *(поджать губы)*.

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав *(4-5 с)*.

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**- *«Злюка успокоилась»*.** Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю *(рычать)*.
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть *(широко открыв рот, зевнуть)*.

**Упражнение на расслабление мышц шеи:**

**- *«Любопытная Варвара»*.** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

**Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:**

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

**Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:**

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**Упражнение на расслабление мышц рук:**

**- *«Лимон»*.** Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить *«лимон»* и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.