

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

1. «Замри – отомри». Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребенок прыгает, бежит, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть ребенок представит, что он мышка и бежит-играет, пока вы не скажете: «Кошка идет!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопнуть в ладоши или звонить в колокольчик.



2. «Шторм – штиль». Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» – это тихие, плавные движения, шепот. Шторм – полная противоположность.



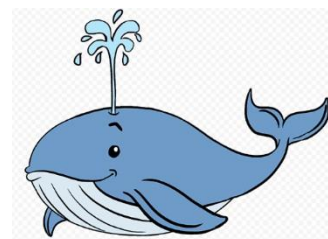
3. Договоритесь с ребенком, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключается». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или использовать ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость, выключаю звук, включаю замедление и др.». Ребенок выполняет предложенные команды. При желании, потом можно поменяться ролями.



4. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться.



5. Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он делает глубокий вдох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.



6. Попробуйте упражнение на чередование напряжения и расслабления. Например, предложите ребенку представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).



7. Предложите такую игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите ребенка говорить тише, чем вы.



8. Возьмите салфетку (или листик дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно постараться как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребенком.



9. Предложите ребенку бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательный и большой пальцы или вращать кистью руки.



10. «Горячо-холодно». Ребенок закрывает глаза, от него прячут какой-то заранее обговоренный предмет. Затем ребенок открывает глаза и начинает передвигаться по комнате, ища предмет. Если он далеко от искомого предмета ведущий говорит: «Холодно, очень холодно, чуть теплее и т.д.». Когда предмет находится близко, употребляются слова: «Тепло, еще теплее, горячо и т.д.». Игра продолжается до тех пор, пока предмет не будет найден.



- ✓ Помимо достижения мгновенного эффекта (выплеска энергии) – эти игры также помогают ребенку учиться себя контролировать.
- ✓ Не забывайте, что и родителям важно быть терпеливыми и не терять самообладания, поскольку ребенок берет с вас пример, чувствует и отражает ваше собственное состояние.