

Консультация для родителей

# Домашняя игротека для гиперактивных детей.

Подготовила:

Панченко Светлана Александровна,  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «ЦРР-д/с №6 г. Шебекино»

## Что такое гиперактивность?

«Активный»- деятельный, действенный. «Гипер»-указывает на превышение нормы. Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенку невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. Это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребенка. Говоря проще, такой малыш не может сидеть на месте, постоянно находится в движении, при этом все его действия спонтанны и непоследовательны. Часто такое состояние сопровождается дефицитом внимания. Этот синдром начинает явно проявляться в возрасте 2 лет, набирая обороты к школьным годам.

Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и словесными убеждениями. Ребенок, имеющий нейрофизиологические проблемы, не сможет справиться с ними самостоятельно. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, окриков, замечаний, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а скорее ухудшат его.

Подвижные игры являются определенным методом физического воспитания и заслуживают внимания не только педагогов, но и родителей, желающих воспитать здоровых, бодрых детей.

Особую пользу от подвижных игр получают нестандартные дети. Очень часто родители и педагоги задают вопрос: как развивать гиперактивного ребенка, который не то, что сосредоточиться на ваших словах, на месте пары минут не может усидеть. Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

## Игры для гиперактивных детей дошкольного возраста

### Болото

Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – “замочил” ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

### Броуновское движение

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны

останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

### **Веселая игра с колокольчиком**

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

Ворона и воробьи

Играющие образуют круг, который изображает большую лужу, образовавшуюся после дождя. В луже купаются воробьи. Выбирается ворона, которая помещается в стороне от круга. Играющие подпрыгивают на обеих ногах: впрыгивая в круг и выпрыгивая из него. По сигналу руководителя: “Ворона!” – ворона находящаяся вне круга, летит к луже и прогоняет из нее (салит) воробьев, не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выходят из игры. Подвижная игра кончается, когда ворона осалит 2–3 воробьев (согласно условию). Те, которых ворона ни разу не осалила, считаются победителями.

### **Голуби и ястреб**

На одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом – дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом “Кыш!”, и голуби начинают летать по площадке. На возглас: “Ястреб летит!” -ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа непоиманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме.

### **Давайте поздороваемся**

По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинкам. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

### **Зайцы в огороде**

На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С

возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.

### **Замри**

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

### **Зеваки**

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

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

### **Катай мяч**

Все садятся в круг, ноги скрестно, лицом к середине, и начинают перекатывать по земле (друг другу) большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой. Если ребенок не сумеет оттолкнуть мяч и последний коснется какой-нибудь части его тела, ребенок отворачивается спиной к середине круга и не участвует в игре. Но как только мяч коснется следующего ребенка, первый поворачивается лицом в круг и снова присоединяется к игре. Подвижная игра кончается, когда одна треть или половина группы нарушит правила. Мяч разрешается только катать по полу. Отталкивать мяч можно обеими руками или одной, смотря по уговору, но не ногами. Нарушивший одно из этих правил выбывает из игры на тех же условиях, что и тот, кто не успел оттолкнуть от себя мяч. Если мяч проскочил между двумя детьми, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии толкать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии толкать мяч одной левой рукой).

### **Кот и мышка**

Дети образуют круг, взявшись за руки, не замыкая его, т. е. оставляя в нем "ворота". Взрослый выбирает детей кота и мышку. Кот становится за кругом, а мышка — внутри него. Кот старается поймать убегающую мышку, пробегая в ворота круга или под руками детей. Ребята везде пропускают мышку, а кота стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда кот поймает мышку, они становятся в общий круг, а их роли передаются другим детям.

### **Кричалки—шепталки—молчалки**

Цель: 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".

### **Ловишка с мячом**

Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: "Беги из круга!" – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: "Один, два, три, в круг скорей беги!" – дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается.

### **Мяч по кругу**

Играющие встают по кругу, лицом внутрь. Между ними расстояние один-два шага. Им дается задание: каждый начертит вокруг себя маленький кружочек. По счету: "Один, два, три!" – ребята передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Игра кончается, когда мяч обойдет круг 1–2 раза.

Условие: передавать или перебрасывать мячик можно только ребенку, стоящему рядом, причем в одну сторону (вправо или влево). Запрещается передавать мячик через одного, ронять его, выходить из очерченного круга. Нарушивший правила временно выходит из игры (поворачивается спиной, пока другой ребенок не нарушит одного из перечисленных условий). Мяч должен быть легким, размером 20 см в диаметре. Вместо мяча можно передавать или перебрасывать небольшую подушку (15–20 см), набитую сеном, тонкими стружками. Когда дети научатся передавать, не роняя, друг другу мяч, можно передачу заменить переброской.

### **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.

### **Птицы и кукушка**

Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: "Кыш, полетели!" – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: "Домой!" все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

### **Пустое место.**

Ребята встают в круг, лицом к середине. Один водящий выходит за круг, а остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из круга и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается возможно скорее обежать круг и встать на пустое место, покинутое осаленным. Не успевший занять пустое место становится водящим, а игра начинается снова.

Обегая круг, нельзя хвататься руками за платье стоящих в кругу, при встрече бегущие должны держаться правой стороны. Нельзя вторично салить одного и того же ребенка; во избежание этого бегавшие, возвратясь в круг, стоят, заложив руки за

спину. Водящий, которому пришлось обегать круг (водить) 2–3 раза, больше не водит, его сменяет стоящий от него справа или слева.

### **Пятнашки с домами**

Один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть 0 или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: “Один, два, три! Все скорей беги, Я – салка!” Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: “Не боимся салки мы” – дети бег; и увертываются от салки, укрываясь от него своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: “Я – салка” – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет.

Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме.

### **Салки с перебежками**

На противоположных концах площадки два дома. Играющие становятся в одном из домов. В середине площадки между домами становится водящий. Играющие говорят хором: “Один, два, три! А ну-ка, догони!” С последними словами все перебегают из дома, где стояли, в другой дом – напротив. Водящий салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выходит из игры, а дети перебегают из нового дома в прежний и т. д. Подвижная игра кончается, когда водящий поймает всех ребят. Играющие могут выбежать только по слову “догнать”. Водящий имеет право ловить салить только вне дома: пойманные не должны вырываться из рук водящего. Когда он переловит всех играющих, выбирают нового водящего. С началом новой игры все пойманные играют вновь.

### **Самолет**

Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангарах располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно “планировать”: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангарах.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз

### **Удочка**

Дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках “удочка” – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого “удочка” заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка.

### **У медведя во бору**

Одного из детей выбирают медведем, для которого отводится определенное место – берлога. В двух шагах от берлоги проведем линию – это опушка леса. Дети

стоят на противоположной стороне от берлоги. Они подбегают к линии, имитируют сбор ягод, грибов, одновременно все вместе начинают нараспев приговаривать:  
«У медведя во бору, грибы- ягоды беру,  
А медведь не спит, все на нас глядит.  
А потом как зарычит да за нами побежит!».

На последнем слове медведь с рычанием выбегает из берлоги, кого-нибудь ловит и отводит к себе в берлогу. Когда будут пойманы все дети, выбирается другой медведь. Медведю нельзя выбегать из берлоги, а дети убегать от нее до того, пока не будет сказано последнее слово.