

# ***«Игры для детей с признаками Синдрома Дефекцита Внимания и Гиперактивности»***

подготовила педагог-психолог МАДОУ № 414  
Лопатникова Е.Р.



В сборник вошли упражнения и игры, рекомендованные для детей с признаками синдрома дефицита внимания и гиперактивностью.

Брошюра адресована педагогам работающим с детьми в ДОУ и родителям.

**Упражнения на развитие навыков концентрации внимания и произвольности движений.**

**Найди отличие** (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котенка, домик и т.п.), передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**Гвалт** (Е.В. Коротаева)

**Цель:** развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику – по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того, как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**Три движения**

**Цель:** развитие концентрации внимания.

Играть лучше группой. Водящий показывает движения: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; руки вытянуть перед собой на уровне груди; поднять руки вверх. Нужно попросить детей их повторить и убедиться, что они запомнили не только сами движения, но и их порядок. Водящий показывает одно движение, называя при этом номер другого. Дети должны показывать только те, которые соответствуют их номеру.

**Фотограф**

Вариант 1. Выбирают фотографа. Участники изображают групповую фотографию. Фотограф запоминает расположение и позы участников, после чего выходит за дверь. Дети меняют позы (не более четырех). Вернувшись, фотограф должен расставить всех по местам так, как было. Вариант 2. Педагог просит несколько человек выйти за двери, а остальных детей - описать, во что был одет тот или иной ребёнок.

## Считалочки-бормоталочки.

По просьбе воспитателя дети повторяют фразу: «Идет - бычок - качается». В первый раз произносят вслух все три слова, во второй раз вслух только «идет - бычок», а слово «качается» про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз вслух произносят только слово «идет», а слова «бычок - качается» про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз все три слова произносят про себя, заменяя их тремя хлопками. Итак, это будет выглядеть следующим образом:

### Вариант 1

1. Идет - бычок - качается.
2. Идет - бычок - *хлопок*.
3. *Идет* - хлопок - хлопок.
4. Хлопок - хлопок - хлопок.

### Вариант 2

1. Ехал - грека - через - реку.
2. Ехал - грека - через - *хлопок*.
3. *Ехал - грека* - хлопок - хлопок.
4. *Ехал* - хлопок - хлопок - хлопок.

### Хлопок - хлопок - хлопок - хлопок. Вариант 3

1. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - сапожек.
2. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - *хлопок*.
3. Подарил - утенку - ежик - пару - хлопок - хлопок.
4. Подарил - утенку - ежик - *хлопок - хлопок - хлопок*.
5. *Подарил - утенку* - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок.
6. *Подарил* - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок.
7. Хлопок - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок - хлопок.

## Что исчезло?

Перед каждым ребенком разложены предметы. Нужно внимательно посмотреть на них и запомнить. Закрывать глаза (в это время педагог убирает один предмет). Задача - назвать исчезнувший предмет.

## Нос — ухо — глаз.

Ведущий называет слово, а дети должны показать его.

При этом ведущий может «обманывать»: говорить «нос», а показывать «ухо» и т.д.

Дети должны быть очень внимательными, чтобы показать слово верно.

## **Летает — не летает**

В игре взрослый называет слова и поднимает или опускает руки в зависимости от названного предмета.

Ребенок должен поднимать руки, если предмет летает, или опускает — если не летает.

Перед началом игры можно предупредить ребенка, что надо быть очень внимательным, т.к. вы можете его специально «обмануть».

## **Где чей домик?**

Предложите ребенку рисунок с изображением семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками.

Ребенок должен определить, где чей домик, не проводя карандашом по линиям.

Если задание для ребенка покажется сложным, разрешите ему сначала несколько раз выполнить задание, проводя карандашом по линиям, а затем попросите его справиться с заданием без «рисования».

## **Найди героев передачи**

На картинках с умело «спрятанными» в них изображениями героев детской передачи (Хрюша, Степашка, Филя) ребенку необходимо найти и обвести обратной стороной карандаша каждого из «спрятанных» героев.

Выполнение задания предваряется такой инструкцией: «Посмотри внимательно на этот рисунок. В нем спрятаны фигурки знакомых героев детской передачи: Хрюши, Степашки, Фили, Каркуши. Необходимо найти и обвести пальцем или обратной стороной карандаша каждого из героев».

## **Найди отличия**

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, 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 взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске или на листе какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается).

Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

### **Выкладывание узора из мозаики**

Ребенку предлагается по образцу выложить из мозаики цифру, букву, простой узор и силуэт.

Выполнение задания предваряется такой инструкцией: «Посмотри, на этом рисунке изображена цифра (буква, узор, силуэт). Из мозаики нужно выложить точно такую же цифру (букву, узор, силуэт), как на рисунке. Будь внимателен. Приступай к работе».

### **Смешанный лес**

Ребенку дается рисунок с изображением замаскированных деревьев, среди которых ему надо отыскать березу (сосну, самую маленькую елочку и т.п.).

Выполнение задания предваряется такой инструкцией: «Посмотри, на этой картинке изображены замаскированные деревья. Среди них нужно как можно быстрее найти березу (сосну, самую маленькую елочку). Начинай искать».

### **Съедобное - несъедобное**

Дети сидят полукругом. Ведущий в центре с мячом. Ведущий произносит слова, обозначающие съедобные и несъедобные предметы и бросает мяч игрокам по очереди. Если предмет съедобный игрок должен поймать мяч, если несъедобный мяч не ловится.

### **Руки-ноги**

Прыгать на месте, выполняя движения: ноги вместе - руки врозь, ноги врозь - руки вместе, ноги врозь - руки врозь. Повторять 5-6 раз.

### **Хамелеон**

Педагог рассказывает, что хамелеон - это ящерица, умеющая менять свою окраску в зависимости от того места, где она находится. Таким образом она маскируется, прячется, чтобы ее не обнаружили враги. Педагог спрашивает детей, какого цвета станет хамелеон, если он будет сидеть на красно-кирпичной крыше, желтой соломе, черном камне, шахматной доске, спине жирафа? Дети должны отвечать быстро. Побеждает тот, кто быстрее ответит (допустит меньше ошибок).

## **Корректор**

Для игры нужна старая книга, газета, журнал или буквы набранные на компьютере в произвольном порядке, где есть большие тексты. Педагог просит вычеркнуть в тексте какую-то одну букву. На выполнение задания дается 5-10 мин. После того, как дети выполнили задание, следует проверить текст и похвалить детей. Можно усложнить задание: попросить детей вычеркнуть не одну, а три буквы разными способами: подчеркнуть, обвести в кружок, зачеркнуть.

## **Ожившие игрушки**

Педагог просит обучающихся представить, что они находятся в магазине игрушек. Игрушки оживают и начинают двигаться так, чтобы не разбудить сторожа. Задача - изобразить какую-нибудь игрушку. Игра проходит в абсолютной тишине. Педагог также должен угадать, кого изображают дети.

## **Ушки на макушке**

Дети сидят на своих местах. Педагог договаривается с детьми, что сейчас он будет произносить разные слова, когда они услышат определенный звук (например, "с"), то должны встать с места. Если такого звука нет - оставаться на месте.

## **Слушай хлопки (М.И. Чистякова)**

**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. 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.

## **Кричалки – шепталки-молчалки (И.В. Шевцова)**

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, контроль двигательной активности.

Из разноцветного картона сделать сигналы – 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. 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 «молчалками».

### **Слалом-гигант**

**Цель:** развитие внимания и контроль двигательной активности.

Из стульев делают две параллельные «трассы слалома», которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в двух направлениях спиной вперед. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

### **Гонка за лидером.**

Двое участников состязания стоят за кругом из расставленных стульев. Они находятся по оба конца диаметра круга. Одновременно взяв старт, игроки бегут змейкой, вперед спиной, стараясь догнать соперника. Победитель выявляется через пять кругов. Если до этого кто-то три раза задел за стул, то считается побежденным.

### **Запомни ритм.**

Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. Для тех, кто не запомнил услышанный образец, дается ориентир в виде цифровой записи его, где цифра изображает число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков, а тире между ними – паузы (например, 1-1-3-4-2).

Для облегчения задачи предлагается вслух считать число хлопков в соответствии с их зрительным изображением. После освоения всеми ритмической мелодии она воспроизводится по кругу в индивидуальном, а затем - нарастающем темпе. Сбившийся выбывает.

### **Машинка.**

По той же схеме, что и в предыдущей игре, осваивается пантомимическая модель, состоящая из последовательных групп движений, каждой из которых придумываются условные обозначения (два "квадрата", две "гармошки", один "квадрат").

### **Повтори за мной.**

Первый участник демонстрирует сопернику собственный ритм или пантомимическую модель в расчете на то, что их сложно повторить. Если соперник не сумел точно воспроизвести задание, автор должен сам повторить свои действия, в противном случае он же и выбывает. Если автор воспроизвел свою модель, то выбывает соперник. Если же последний справился с заданием, то уже он предлагает следующему свой образец для повтора.

### **Шапка-невидимка.**

В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.

### **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.

### **Будь внимателен.**

Дети свободно маршируют под музыку. В ходе игры ведущий дает команды, дети реализуют движение в соответствии с командой: «зайчики» – прыжки с имитацией движений зайца; «лошадки» – удары ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом; «раки» – дети пятятся, как раки; «птицы» – дети имитируют полет птицы; «аист» – стоять на одной ноге; «лягушка» – присесть и скакать вприсядку; «собачки» – согнуть руки (собака служит) и лаять; «курочки» – дети ходят, «ищут зерна», произносят «ко-ко-ко!»; «коровки» – дети встают на руки и ноги и произносят «му-у-у!».

### **Запрещенное движение.**

*Вариант 1.* Встать лицом к ведущему. Под музыку повторять движения, которые он показывает. Затем выбрать одно движение,

которое запрещается выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто повторит, выходит из игры.

*Вариант 2.* Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

## **Зашифрованное предложение**

Сесть в круг, повторять за учителем короткие предложения для запоминания, например: "Дети играют во дворе". Зашифровать предложения, добавляя через каждый слог вставку "хве".

## **Четыре стихии.**

По команде ведущего ребенок, сидя на стуле, выполняет определенное движение руками: «земля» – опустить руки вниз; «вода» – вытянуть руки вперед; «воздух» – поднять руки вверх; «огонь» – вращение руками в локтевых и лучезапястных суставах.

## **Пожалуйста.**

Ведущий показывает движения, а ребенок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными. Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и другие, например «Король сказал», «Командир приказал».

## **"Да" и "Нет" не говори.**

**Цель:** развивать произвольное внимание, тренирует беглость мышления

*Вариант 1.* Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: «да», «нет», «черный», «белый». Чем хитрее вопросы, тем интереснее игра. Проигравшие отдают «фанты». В конце игры эти «фанты» выкупаются (дети читают стихи, поют песни или др.)

*Вариант2.* Игра начинается со стиха:

«Что хотите, то берите,  
Да и нет — не говорите,  
Черного и белого не называйте,  
О красном — не вспоминайте!

Вы поедете на бал?..»

## **Говори!**

Сказать детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

## **Послушай тишину.**

По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу или по желанию рассказывают, какие звуки они слышали.

## **Колпак мой треугольный.**

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если колпак не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (2 хлопка ладошкой по голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

## **Час тишины и час "можно".**

Договоритесь с ребенком о том, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.

## **Мяч в круге.**

**Цель:** развивать умение распределять внимание.

Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

## **Броуновское движение.**

**Цель:** развивать умение распределять внимание.

Ведущий вкатывает в круг один за другим несколько десятков теннисных мячей, которые не должны ни остановиться, ни выкатиться за пределы круга.

## **Волейбол без мяча.**

**Цель:** развивать умение распределять внимание.

Две команды по шесть человек имитируют игру в волейбол по правилам (на три паса), но без мяча, а за счет обмена взглядами и соответствующих движений.

## **Чайничек с крышечкой.**

Игроки, сидя на стульях, образуют круг. Каждый пропевает песенку:

Пар идет с дырочки, дырочка - в шишечке, шишечка - на крышечке, крышечка - на чайничке, *сопровождая ее жестами.*

*Чайничек* (вертикальные движения ребрами ладоней).

*Крышечка* - на чайничке (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком),

*Шишечка* - на крышечке (вертикальные движения кулаками),

*Дырочка* - в шишечке (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки),

*Пар идет с дырочки* (указательными пальцами рисуются спиральки).

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «гу-гу-гу!», жесты сохраняются. Гу-гу-гу!

Крышечка - на чайничке. И т.д.

## **Чужие колени.**

Дети, сидя на стульях, образуют тесный круг. Каждый участник должен положить свои руки на колени соседей, т.е. правую руку на левое колено соседа справа, левую - на правое колено соседа слева. В результате на коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу. Разобравшись с этим условием, можно приступать к выполнению упражнения, суть которого заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Задание не такое простое, как кажется, поскольку все руки покоятся на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность снижается, участник ошибается. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка.

### **Сантики-фантики-лимпопо.**

Доброволец выходит за дверь. Его задача - угадать, кто ведущий в круге, т.е. с кого начинается движение. Договорившись, кто будет задавать характер движения, участники начинают двигаться по кругу, громко повторяя словосочетание: «сантики-фантики-лимпопо».

*Примечание.* Лучше, если дети будут повторять движения впереди идущего, а не смотреть на того, кто задает ритм. «Разгаданный» ведущий выходит за дверь.

### **Запаздывающие движения.**

Игроки образуют линию, глядя в затылок друг другу. Первым стоит ведущий. Он выполняет несложные движения, делая между ними паузу. Ребенок, стоящий за его спиной повторяет движения, но с опозданием на одно. Так, если ведущий делает второе движение, то стоящий за ним выполняет первое. Третий ребенок тоже запаздывает на одно движение, но относительно второго игрока. И т.д.

Когда первое движение ведущего доходит до последнего играющего, ведущий меняется.

### **Мозаичные песни.**

**Цель:** развивать наблюдательность и внимание.

Материал. Почтовые открытки с картинками в конвертах; ножницы; музыкальные инструменты.

Открытки разрезаются на части, так чтобы их форма была не слишком сложной. Каждый ребенок получает одну часть в конверте. По команде дети открывают конверты, пытаются как можно скорее определить, у кого часть той же открытки. Если дети правильно соберут свою открытку, они поют песню и сопровождают ее игрой на музыкальных инструментах. Хорошо, если тема песни хотя бы косвенным образом связана с изображенным на открытке.

### **Магазин зеркал.**

**Цель:** развивать наблюдательность.

Дети делятся на две команды: «зеркала» и «обезьянки». Обезьянки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы зеркала должны точно отразить их движения и выражения лиц. Затем дети- зеркала становятся в ряд, каждая обезьянка выбирает зеркало, подбегает к нему, кривляется, дурачится. Зеркало в точности копирует движения обезьянки. Взрослый следит за ходом игры и, если нужно, помогает детям.

### **Упражнения на развитие произвольной регуляции деятельности**

#### **Буратино.**

**Цель:** развитие навыков двигательного контроля.

И. п.: стоя. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге.

#### **Пчелка**

**Цель:** развитие навыков двигательного контроля.

И. п.: стоя. Все участники "превращаются" в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу "Ночь" - пчелки садятся и замирают. "День" - снова летают и громко жужжат.

#### **Передай мяч**

**Цель:** снятие двигательного напряжения.

И. п.: стоя. Один участник встает перед всеми и бросает мяч кому-либо из детей. Поймавший мяч ребенок бросает его другому. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого ребенка.

## **Все наоборот.**

**Цель:** снятие двигательного и эмоционального напряжения.

И. п.: стоя. Дети выбирают водящего (произносят считалочку). Водящий демонстрирует разные движения, остальные должны выполнять их наоборот.

## **Послушай тишину**

Сесть на пол. Закрыть глаза и послушать звуки на улице за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

## **Костер.**

Сесть в круг, представить, что в центре круга - костер. Выполнить команды учителя:

- "жарко" - отодвинуться от воображаемого костра;
- "руки замерзли" - протянуть руки к костру;
- "ой, какой большой костер" - встать и помахать руками;
- "искры полетели" - похлопать в ладоши;
- "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг костра.

## **Клубочек.**

Распалившемуся ребенка можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

## **Волшебный ковер.**

(Целесообразно применять с гиперактивными детьми до трех раз в день в специально отведенное время.) Родители расстилают маленький коврик, усаживаются на нем вместе с ребенком и читают ему книжку, которую ребенок выбирает сам. Упражнение занимает от 5 до 15 минут, в зависимости от возраста ребенка. Ребенок самостоятельно или с участием взрослых может, сидя на коврике, играть в «Пазлы», но это занятие лучше не ограничивать во времени – его продолжительность должна определяться составлением картинки. Выступая в роли

«волшебного», коврик превращается для ребенка в место, где он может «спрятаться». Благодаря ему можно «перемещаться» в новые миры и страны, тогда коврик оказывается для ребенка «средством передвижения», «комнатой», «необитаемым островом», «замком» и т. д. «Поездки» и иные виды игр не должны быть связаны с наказанием и всегда должны вызывать у ребенка положительные ассоциации. Если ребенок «едет» со взрослым, никто из них не должен уходить с коврика раньше времени или до тех пор, пока задача не будет решена.

### **Выполни задание.**

#### *Принеси стул*

Игроки выполняют следующее задание – перенести с места на место стул:

- Как будто это мешок с золотом
- Наполненный до краев чан с водой
- Игрок идет по минному полю.

#### *Живой прибор.*

Эта игра выявляет талант к пародированию. Суть – как можно точнее изобразить бытовые приборы

- Утюг
- Будильник
- Телефон

Остальные должны угадать.

#### *Верёвочные узлы.*

В Англии эту игру называют «Кошкина кровать», на Гавайских островах – «сеточка», на Целебесе – «лесенка-лесенка» В нее играют дети эскимосов и индейцев, австралийцев и японцев, шведов, французов и арабов. Впрочем, у каждого народа свои варианты игры. Приведу один из вариантов некогда популярной на Руси игры. Эта игра с веревочкой. Устроятся девочки где-нибудь на скамейке, а потом снимают друг у друга с рук затейливые узоры, которые образуют веревочные переплетения. Вариантов игры много. Ребят с СДВГ надо учить этой полезной игре, тренирующей наблюдательность и координацию движений.

### **Царевна Несмеяна.**

Один из участников садится в центр круга, остальные должны постараться рассмешить его. Ребенка, сидящего в центре, можно условно называть Царевной Несмеяной. Выигрывает тот, кто дольше

других сумел продержаться, не засмеявшись. Чтобы избежать затягивания упражнения, назначается предельное время пребывания в роли Царевны Несмеяны.

### **«Волшебные пузырьки»**

**Цель.** развивать произвольность и самоконтроль.

*И.п.* сидя. Детям предлагают расслабить мышцы живота, делать вдох, надувая в животе шарик, например, красною цвета («держать дыхание»).сделать выдох, втянув живот как можно сильнее, пауза. И все сначала в той же последовательности. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

### **«Тело слушает команды»**

**Цель:** Развивать кинестетические умения («кинестетический» - телесный; ребенок-кинестетик, как правило, равнодушен к описаниям или картинкам. *Чтобы получить информацию о предмете, ему нужно пощупать его, понюхать, словом, ощутить предмет. Как правило, такие дети обладают исключительным контролем над своим телом, хорошей координацией, ловкостью, гибкостью, тягой к спорту, отличными предпосылками к ручному труду, высокой физической активностью.* Оптимизировать тонус мышц.

Материал. Пластилин, твердые пластмассовые игрушки: колокольчики, рыбки, дельфины.

*И.п.* - лежа, в левой руке - пластилин, в правой твердая игрушка. Наше тело умеет слушать команды: сейчас оно как пластилин, мягкое, послушное, пластичное! Оно умеет слушать звуки и под эти звуки напрягать мышцы: звонкий колокольчик «рыбки», напряжение. Глухой колокольчик «дельфины», расслабление.

### **«Красный, желтый, синий»**

**Цель:** развивать двигательный, зрительный и слуховой контроль.

Материал. Символы предметы трех цветов: красный (металлические), синий (предметы, способные издавать шуршащий звук), желтый (пластмассовые).

Участники выполняют следующие действия.

При показе красного символа и определенного звукового раздражителя (металлические предметы в закрытой коробке) дети бегают, прыгают, кричат. При показе желтого символа и соответствующего звукового раздражителя (пластмассовые предметы)

произносят свое имя шепотом. При показе синего символа и звукового раздражителя (шуршащие предметы) замирают на месте.

### **«Прыжки по кочкам»**

**Цель:** ослаблять негативные эмоции; развивать концентрацию внимания, двигательный контроль.

Материал. Карточки с обозначениями «М» и «Н».

Дети прыгают, стараясь соблюдать запреты. Ведущий переворачивает карточки: «М» «кочка», по которую можно прыгнуть, и «Н» - прыгать нельзя.

### **Поймай мяч!**

**Цель:** развивать ловкость, двигательную память, контроль.

#### *1-й вариант.*

Надо высоко-высоко подбросить мяч.

Кто с лету поймает,

Тот теперь бросает.

Не сумел никто поймать –

Снова первому бросать!

Кто чаще мяч бросает,

Тот всех побеждает!

#### *2-й вариант*

Стоя в круге, ребенок, бросив мяч через веревочку, должен быстро пробежать вперед и поймать его.

### **Догонялки-считалки**

**Цель:** развивать двигательную память, упражнять в умении контролировать своё поведение.

Участники хором произносят считалку, поочередно указывая на участников.

Мы - веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Никого не обижать.

Ну, попробуй нас догнать!

Тот, на которого указывают при последнем слове «догнать», становится ведущим и догоняет остальных.

### **Пчелки**

**Цель:** Развивать произвольность, осознанность поведения и умение выполнять правила.

Материал. Маски пчелок.

Участники делятся на «пчелок» и «игроков». Пчелки размещаются за одной чертой, игроки за другой. Игроки идут, высоко поднимая колени и приговаривая:

Мы к лесной полянке вышли,

Поднимая ноги выше

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенечки.

Кто высоко так шагал

Не споткнулся, не упал.

*На этом слове они останавливаются вблизи от пчелок.*

Игроки. Глянь, из дупла высокой елки

Вылетают злые пчелки!

Пчелки. Ж-ж-ж! хотим кусать!

Игроки. Быстроногих не догнать!

Нам не страшен этот рой.

Убежим скорей домой!

На последнее слово игроки убегают за первую черту. За ними гонятся пчелки. Каждая хочет «ужалить», т.е. коснуться кого-нибудь рукой.

## **Космонавты.**

**Цель:** развивать внимание.

Материал. Пять обручей «ракетодромы», круги - «места в ракете», ленты разных цветов - «маршруты».

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.

На какую захотим.

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

На последнее слово дети разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее запясть места на любой из пяти ракет - нарисованного контурного изображения. Внутри контура обозначено два-пять кружков (мест), а сбоку от него маршрут (красный, зеленый, синий круги или другие геометрические фигуры).

Для всех желающих участников игры мест в ракетах не хватает. Опоздавшие космонавты собираются к центру круга, а занявшие места громко трижды объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулку по космосу.

Затем участники собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при повторении «полета» три раза снова занять места в ракете и совершить эти три полета.

### **Тренировка усидчивости**

#### **Скамья запасных.**

Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

#### **Восковая скульптура.**

До окончания игры каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил "скульптор".

#### **Живая картина.**

Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает название картины.

#### **Автомобиль.**

Дети выступают в роли деталей автомобиля ("колеса", "дверцы", "багажника", "капота" и т. п.), из которых водящий собирает автомобиль.

#### **Море волнуется. (Замри – отомри).**

Дети по сигналу ведущего движутся с определёнными словами.

Например: Море волнуется – раз.

Море волнуется – два.

Море волнуется – три.

Морская фигура – замри.

### **Тренировка выдержки - контроль импульсивности**

## **Сила честности.**

Каждый член команды должен по очереди отжиматься от пола столько раз, сколько сможет, но "честно", т. е. не сгибаясь, полностью касаясь грудью пола и поднимаясь на вытянутые руки. Как только "честный" отжим не получается, игрока сменяет партнер по команде, а сам он становится в конец строя. Побеждает команда, первой набравшая 100 "честных" отжиманий. То же можно предложить с качанием пресса.

## **Подскажи молча.**

Там, где по условиям игры дети подсказывают друг другу, это разрешается делать, но только молча. Выкрикнувший подсказку штрафуются или наказываются вся команда.

## **Продолжи ритм.**

Каждый участвует в непрерывном воспроизведении освоенного ритма, имея право только на один хлопок после соседа в круге. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузы или сделавший лишний хлопок выбывает.

## **Скалолазы.**

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

## **Личный подвиг.**

Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание - подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

## **Черепаша**

У одной стены комнаты встает воспитатель, у другой - дети. По сигналу взрослого дети, не останавливаясь и не спеша, изображая маленьких черепашек, начинают медленное движение на четвереньках к противоположной стене. Через 2-3 минуты воспитатель подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто

оказался последним. Упражнение можно повторять несколько раз, затем обсудить с группой трудности при выполнении задания.

## **Упражнения на развитие коммуникативной сферы**

### **Менялки**

Сесть в круг, выбрать водящего (при помощи любой считалки), который встает и выносит свой стул за круг. Стульев становится на один меньше, чем играющих. Водящий говорит: "Меняются местами те ребята, у кого светлые волосы" и т. д. Имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами. Водящий старается занять свободное место.

### **Неожиданные картинки.**

Сесть в круг, приготовить восковые мелки и подписанные листы белого картона. По команде педагога рисовать какую-нибудь картинку, по следующей команде передать ее соседу справа. Продолжать дорисовывать незаконченную картинку соседа. Игра продолжается до тех пор, пока рисунки не сделают полный круг.

### **На одну букву.**

Сесть в круг. Один из участников произносит про себя алфавит, остальные дети говорят "стоп", на какой букве он остановился, на такую букву остальные придумывают слова. Выигрывает тот, кто последний назовет слово на заданную букву.

### **Путаница.**

Встать в круг, взяться за руки. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу. Задача водящего: распутать "путаницу"

### **Тачка.**

Разбиться на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

## **Компас.**

Выстроиться друг за другом ("паровозики"), закрыть глаза. Водящий - "компас" - идет первым с открытыми глазами, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности.

## **Принц на цыпочках.**

Сесть в круг. Один ребенок играет роль принца. Принц - на цыпочках неслышными шагами подходит к одному из участников группы, дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен бесшумно следовать за ним. Королевская свита должна держаться с достоинством, спокойно и элегантно. Когда в свиту войдут все участники, принц оборачивается, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

## **Разговор с руками (И.В. Шевцова)**

**Цель:** Научить детей контролировать свои действия.

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 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.

## **Упражнения на снятие эмоционального напряжения**

### **Рубка дров.**

**Цель:** сглаживание агрессии и импульсивности.

Каждый участник должен представить, что он рубит дрова, пантомимически поставить полено на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить на полено. При этом громко выкрикнуть: "Ха". Повторить действия несколько раз. Выполнять упражнение в течение 2-х мин.

### **Танцы-противоположности.**

**Цель:** сглаживание агрессии и импульсивности.

Разбиться на пары. Под ритмичную музыку одному из партнеров исполнять грустный танец, другому - веселый. Через минуту поменяться ролями.

**Крик в пустыне.** Участники садятся в круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу воспитателя начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом до пола.

### **Каратист**

Участники образуют *круг*, в *центре* которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников *встает в обруч* и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами.;

Остальные дети, чтобы помочь игроку выплеснуть агрессивную энергию, вместе с воспитателем хором произносят: «Сильнее, еще сильнее...».

### **Шалуны.**

Воспитатель по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т.д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу все шалости прекращаются. Упражнение повторяется несколько раз.

**Игры с песком** просто необходимы для гиперактивных детей, они успокаивают ребенка. Организовать их можно и дома. Песок можно заменить крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

**Археология.** Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает

археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

### **Развитие мелкой моторики рук.**

#### **Колечко.**

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, развивать двигательный контроль.

Как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

#### **Кулак - ребро – кулак.**

**Цель:** развивать координацию движений пальцев и кистей рук.

Сжать левую руку в кулак, развернуть его пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Ребром выпрямленной ладони правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Поменять положение рук. Повторить упражнение 6-8 раз.

#### **Лягушка.**

**Цель:** развитие мелкой моторики, произвольность регуляции деятельности.

Сесть за стол. Положить руки на стол: одна рука лежит на столе ладонью вниз, вторая сжата в кулак. Быстро менять положение рук.

#### **Замок.**

**Цель:** развитие мелкой моторики, произвольность регуляции деятельности.

Скрестить ладони, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки ладонями от себя. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко.

#### **Змейки.**

**Цель:** развитие мелкой моторики, произвольность регуляции деятельности.

Представить, что пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться, вращаясь вправо и влево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга.

*Варианты усложнения упражнений:*

- выполнять со слегка прикушенным языком;

- с закрытыми глазами;
- со слегка прикушенным языком и закрытыми глазами.

### **Короткие упражнения:**

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, развивать двигательный контроль.

- размять поочередно пальцы левой руки, затем правой;
- стряхивать с рук воображаемые капли воды (6-7 раз);
- "поиграем на пианино" (пальцы двигаются как при игре на инструменте).

### ***Срисовывание по клеточкам***

На чистом листе бумаги в крупную клетку (1х1 см) ребенку предлагается простым карандашом нарисовать фигуру согласно образцу.

Задание имеет два уровня сложности:

1-й уровень — образец состоит из разомкнутых фигур;

2-й уровень — образец состоит из замкнутых фигур.

Посмотрите внимательно на рисунок. На нем изображена фигура, состоящая из линий. Нарисуй точно такую же фигуру по клеточкам на чистом листе. Будь внимателен!»

Примечание: Использовать для рисования ручку или фломастер не рекомендуется. По желанию ребенок может заштриховать замкнутую фигуру цветным карандашом.

### **Упражнения на релаксацию**

#### **Загораем**

**Цель:** расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Педагог: Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза. Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

### **Кораблик.**

**Цель:** расслабление мышц ног. И. п.: стоя.

Педагог: Представьте, что вы на корабле. Качает. Прижимаем по очереди ноги к полу, чтобы не упасть.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

### **Штанга.**

**Цель:** расслабление мышц ног, рук, корпуса. И. п.: стоя.

Педагог: Встаньте. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

### **Любопытная Варвара.**

**Цель:** расслабление мышц шеи. И.п.: стоя, сидя.

Педагог: (дети повторяют движения, о которых говорит педагог):

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно!

Вдруг посмотрит она вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

## **Шарик.**

**Цель:** расслабление мышц живота. И. п.: стоя.

Педагог: Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко. ровно. глубоко.

## **Раскачивающееся дерево.**

**Цель:** общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог предлагает детям представить себя деревом. Корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер. Дерево качается вправо - влево, вперед - назад (по 3-5 раз). При выполнении упражнения следует соблюдать ритмичность дыхания.

## **Парусник.**

**Цель:** общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог: А теперь представим, что каждый из нас - лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих - парус сник.

## **Сотвори солнце в себе.**

**Цель:** общая релаксация. И. п.: стоя, сидя.

Педагог: Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем (руки развести в стороны перед собой).

## **Солнышко.**

**Цель:** общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог: Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас

отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

## **Гора**

**Цель:** общая релаксация. И. п.: стоя.

Педагог: Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

## **Деревце.**

**Цель:** общая релаксация, выработка осанки. И. п.: стоя.

Педагог: Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся.

## **Голубое небо.**

**Цель:** общая релаксация.

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

## **Превращения.**

**Цель:** общая релаксация. И. п.: стоя.

"Жираф": движения головой вверх-вниз, круговые движения вправо-влево. "Осьминог": круговые движения плечами назад-вперед, плечи поднять, опустить (оба плеча одновременно, затем по очереди).

"Птица": руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперед. "Обезьяна": наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево. "Лошадь": поднимать по очереди ноги, сгибая в коленях.

"Аист": подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).

"Кошка": потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем - левую.

## **Дыхательные упражнения**

1. Лечь на спину, положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот. Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку. Грудная клетка при этом, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее (3-5 ритмических дыханий).
2. Сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Положить ладони на грудную клетку и сделать выдох (3-6 раз).
3. После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами. Щеки не надувать (10 раз).
4. Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот. Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро втягивалась внутрь и вверх, как это происходит во время кашля (7-10 раз).
5. Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.
6. Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами по ноздрям - выдох. Закрыть одну ноздрию средним пальцем - вдох, выдох. Упражнение выполнять поочередно.
7. Широко открыть рот и подышать носом. Закрыть одну ноздрию средним пальцем - вдох. Выдох - через другую ноздрию (затем поменять).

8. Вдох через нос, выдох через углы рта (поочередно через правый и левый угол рта): плавно, прерывисто.
9. Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Медленно и плавно выдохнуть через рот.
10. Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. Левая ладонь при этом скользит вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. Принять исходное положение, сделать глубокий выдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.
11. Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать три пружинящих наклона корпусом влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую на пояс, левую - над головой), повторить наклоны в правую сторону.
12. Вдох - закрыть глаза, выдох - открыть. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите (можно произносить название объектов вслух).

## **Разминка для глаз**

1. Зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5 раз.
2. Делать круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх -налево - вниз. Повторить 10 раз.
3. Вытянуть руку вперед. Следить глазами за ногтем указательного пальца медленно приближая его к носу и удаляя. Повторить 5 раз.
4. Посмотреть вдаль (в окно) в течение одной минуты.

## Перечень игр расположенных в брошюре.

### Упражнения на развитие навыков концентрации внимания и произвольности движений.

Найди отличие (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

Гвалт (Е.В. Коротаева)

Три движения

Фотограф

Считалочки-бормоталочки.

Что исчезло?

Нос — ухо — глаз.

Летает — не летает

Где чей домик?

Найди героев передачи

Найди отличия

Выкладывание узора из мозаики

Смешанный лес

Съедобное - несъедобное

Руки-ноги

Хамелеон

Корректор

Ожившие игрушки

Ушки на макушке

Слушай хлопки

(М.И. Чистякова)

Кричалки — шепталки - молчалки (И.В. Шевцова)

Слалом-гигант

Гонка за лидером.

Запомни ритм.

Машинка.

Повтори за мной.

Шапка-невидимка.

Давайте здороваемся.

Будь внимателен.

Запрещенное движение.

Зашифрованное предложение

Четыре стихии.

Пожалуйста.

"Да" и "Нет" не говори.

Говори!

Послушай тишину.

Колпак мой треугольный.

Час тишины и час "можно".

Мяч в круге.

Броуновское движение.

Волейбол без мяча.

Чайничек с крышечкой.

Чужие колени.

Сантики-фантики-лимпопо.

Запаздывающие движения.

Мозаичные песни.

Магазин зеркал.

### Упражнения на развитие произвольной регуляции деятельности

Буратино.

Пчелка

Передай мяч

Все наоборот.

Послушай тишину

Костер.

Клубочек.

Волшебный ковер.

Выполни задание.

Царевна Несмеяна.

Волшебные пузырьки»

Тело слушает команды»

Красный, желтый, синий»

Прыжки по кочкам»

Поймай мяч!

Догонялки-считалки  
Пчелки  
Космонавты.

### **Тренировка усидчивости**

Скамья запасных.  
Восковая скульптура.  
Живая картина.  
Автомобиль.  
Море волнуется.

### **Тренировка выдержки - контроль импульсивности**

Сила честности.  
Подскажи молча.  
Продолжи ритм.  
Скалолазы.  
Личный подвиг.  
Черепашка

### **Упражнения на развитие коммуникативной сферы**

Менялки  
Неожиданные картинки.  
На одну букву.  
Путаница.  
Тачка.  
Компас.  
Принц на цыпочках.  
Разговор  
руками(И.В. Шевцова)

с

### **Упражнения на снятие эмоционального напряжения**

Рубка дров.  
Танцы-противоположности.  
Крик в пустыне.  
Каратист  
Шалуны.

Игры с песком  
Археология.  
Развитие мелкой моторики рук.  
Колечко.  
Кулак - ребро – кулак.  
Лягушка.  
Замок.  
Змейки.  
Короткие упражнения:  
*Срисовывание по клеточкам*  
Упражнения на релаксацию  
Загораем  
Кораблик.  
Штанга.  
Любопытная Варвара.  
Шарик.  
Раскачивающееся дерево.  
Парусник.  
Сотвори солнце в себе.  
Солнышко.  
Гора  
Деревце.  
Голубое небо.  
Превращения.  
Дыхательные упражнения  
Разминка для глаз

