***Подвижные игры******с детьми с СДВГ***

(Синдром дефицита внимания и гиперактивности).

**"Кричалки-шепталки-молчалки"**(Шевцова И.В.)
*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 "молчалками".

**"Гвалт"**(Коротаева Е.В., 1997)
*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.

**"Будь внимателен"**
Ребенок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде "Зайчики!" - прыжки на месте; "Птицы" - взмахи руками; "Лягушки" - присесть и скакать вприсядку и так далее. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

**"Волшебное слово"**
Ребенок повторяет упражнения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: "Пожалуйста!".

**"Подхвати палку"**
Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу (или сидят за столом). Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку (или карандаш). Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший становится ведущим.

**"Менялки"**(Автор неизвестен)
*Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.*
Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: "Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т.д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

**"Броуновское движение"**(Шевченко Ю.С., 1997)
*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.

**"Час тишины и час "можно""**(Кряжева Н.Л., 1997)
*Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому - научиться управлять его поведением.*
Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.
"Часы" можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.
С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их "не слышит").

**"Передай мяч"**(Кряжева Н.Л., 1997)
*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.

**"Сиамские близнецы"**(Кряжева Н.Л., 1997)
*Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.*
Скажите детям следующее: "Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д." Чтобы "третья" нога действовала "дружно", ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут "срастись" не только ногами, но спинками, головами и др.

**"Сиамские близнецы"**
Сиамские близнецы - это два человека, некоторые части тела у которых общие. Игрокам предлагается разбиться на пары и стать такими близнецами: свободными должны остаться правая рука одного и левая другого. После этого они должны на время выполнить простые задания:
- зажечь свечу с помощью спичек,
- вдеть нитку в иголку,
- завязать шнурок на ботинке.
Побеждает пара, которая смогла это сделать быстрее остальных.

**"Зеваки"**(Чистякова М.И., 1990)
*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).

**"Колпак мой треугольный"**(Старинная игра)
*Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.*
Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: "Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак". После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово "колпак" заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей 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 повторе дети изображают только жестами всю фразу.
Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

**"Слушай команду"**(Чистякова М.И., 1990)
*Цель: развитие внимания, произвольности поведения.*
Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например:"Положите правую руку на плечо соседа") и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям - успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

**"Расставь посты"**(Чистякова М.И., 1990)
*Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.*
Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

**"Король сказал..."**(Известная детская игра)
*Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.*
Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова "Король сказал". Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и другие, например, "Пожалуйста" или "Командир приказал".

**"Запрещенное движение"**(Кряжева Н.Л., 1997)
*Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.*
Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**"Запрещенное слово"**
Выбираем запрещенное слово, это может быть какой-либо цвет (желтый) или качество (маленький). Бросаем малышу мяч, одновременно задавая вопросы. (Море синее, а солнце? Какого цвета роза? А ромашка? Слон большой, а мышка?) Ребенок должен давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить "абракадабра".

**"Слушай хлопки"**(Чистякова М.И., 1990)
*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 позу. 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.

**"Замри"**(Чистякова М.И., 1990)
*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 кругу останется всего один игрок.

**"Клубочек"**
Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Скажите ему, что этот клубок не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, то сразу же успокоится. Когда игра станет для ребенка привычной, он сам будет просить дать ему "волшебные нитки", почувствовав, что огорчен, устал или злится. Размер клубка постепенно может становиться все больше и больше.

**"Давайте поздороваемся"**(Автор неизвестен)
*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 желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**"Веселая игра с колокольчиком"**(Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)
*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 колоколъчик друг другу нельзя.

**"Слалом-гигант"**
Из стульев делаются две параллельные "трассы" слалома, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. 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 игре ["Запомни ритм"](http://adhd-kids.narod.ru/articles/games1.html#zapomni_ritm), осваивается пантомимическая модель, состоящая из последовательных групп движений, каждой из которых придумываются условные обозначения (два "квадрата", две "гармошки", один "квадрат").

**"Повтори за мной"**
Игра на основе игр ["Запомни ритм"](http://adhd-kids.narod.ru/articles/games1.html#zapomni_ritm) и ["Машинка"](http://adhd-kids.narod.ru/articles/games1.html#mashinka). 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.

**"Скамья запасных"** 4
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.

**"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 подымаясь 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.

**"Съедобное – несъедобное"**
Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

**"Подскажи молча"**
Там, где по условиям игры дети подсказывают друг другу, это разрешается делать, но только молча. Выкрикнувший подсказку штрафуется или наказывается вся команда.

**"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.

**"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.

**"Кукловод"**
*Цель игры: активизировать двигательную память ребенка.*
Вариант 1. Воспитатель -"кукловод" завязывает глаза ребенку и "водит" его, как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи, в полном молчании: 4-5 шагов вперед, остановка, поворот направо, 2 шага назад, поворот налево, 5-6 шагов вперед и т.д.
Затем ребенку развязывают глаза и просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая свои движения.
Вариант 2. Дети могут делать такие упражнения парами: один - "кукловод", другой - "кукла".
Вариант 3. Движения постепенно можно усложнять, увеличивая продолжительность маршрута и включая ряд несложных физкультурных упражнений: наклонить "куклу", согнуть руки, заставить присесть, сделать полный оборот через левое плечо и т. д.

**"Рубка дров"**
Попросите ребенка представить, что ему необходимо нарубить дрова. Пусть покажет, какой толщины кусок бревна, который он собирается разрубить. Бревно можно поставить на воображаемый пень и, подняв топор высоко над головой, приступить к работе. Всякий раз, когда ребенок с силой будет опускать топор, он должен громко выкрикивать: "Ха!". Через некоторое время спросите, сколько чурок он нарубил. Игра "Рубка дров" поможет переключиться ребенку на активную деятельность после малоподвижных занятий, выплеснуть накопившуюся агрессивную энергию.

**"Подушечные бои"**
Вы можете сами поиграть с ребенком или предложить, если есть возможность, под вашим контролем "сразиться" с другими детьми. Небольшие подушки кидают друг в друга, издавая победные крики. Игра поможет детям непосредственно за событием, вызвавшим агрессию, выплеснуть гнев, а не подавлять его и не загонять вглубь.
Разрядиться поможет и громко спетая ребенком любимая песня, прыжки со скакалкой, "догонялки" с домашними животными (если есть), настольные игры - футбол, хоккей. Можно поломать игрушки (те, что не жалко), разорвать бумагу или газету, устроить соревнование "Кто громче крикнет, выше прыгнет, быстрее добежит", пометать дротики в мишень.

**"Археология"**
Опустите кисти рук в тазик с песком (его можно заменить крупой, предварительно прокалив ее в горячей духовке) и засыпьте их. Предложите ребенку осторожно "откопать" ваши руки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей. Как только он закончит раскопки, поменяйтесь с ним ролями.

**"Летает – не летает"**
Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

**"Море волнуется"** и другие игры типа **"Замри - отомри".**

[**"Съедобное - несъедобное"**](http://adhd-kids.narod.ru/articles/games1.html#sjedobnoe)**, "Черное с белым не носить", "да" и "нет" не говорить** и подобные игры, требующие самоконтроля во избежание импульсивных реакций.

**"Попрыгаем как..."**
Выбирают водящего. Остальные игроки делятся на две команды и строятся в две шеренги по одному за линией старта. По сигналу начинается игра. Участники должны по очереди пропрыгать всю дистанцию как:
- кенгуру,
- лягушка,
- воробей.
Ни в коем случае нельзя переходить на другой вид прыжков. Ошибившийся выбывает из игры или с команды снимаются очки. Побеждают набравшие больше очков.

**"Выразительные движения"**
Делятся на две команды. Из одной выходит игрок и пытается лишь одними движениями показать разные эмоции:
- радость,
- испуг,
- злость,
- удивление.
Вторая команда должна угадать, что было изображено.

**"Перенести стул"**
Игроки выполняют следующее задание - перенести с места на место стул:
- как будто это мешок с золотом,
- как будто это наполненный до краёв чан с водой,
- как будто игрок идёт по минному полю.

**"Привет!"**
Всем известно, что слово "привет" можно заменять жестами - пожать руку, снять шляпу, даже потереться носами. Участникам предлагается поздороваться жестами, которые могли бы быть у туземцев:
- племени людоедов У-ху-ху,
- племени прыгающих дикарей Ай-яй-яй,
- племени танцующих дикарей Ля-ля-ля.

**"Выразительная походка"**
Походка человека может многое сказать о её владельце. Здесь участника просят изобразить походку человека, который:
- оказался совсем один ночью в глухом лесу,
- купил себе ботинки на размер меньше,
- со всей силы пнул коробку, а в ней оказался кирпич.
Остальные должны угадать изображаемую ситуацию.

**"Живой прибор"**
Эта игра выявляет талант к пародированию. Суть - как можно точнее изобразить бытовые приборы:
- утюг,
- будильник,
- телефон.
Остальные должны угадать.