

Игры предназначены для детей дошкольного возраста.

Для преодоления гиперреактивности Вашего малыша воспользуйтесь следующими играми, ведь решение — это не только нужно и важно, а это прямая обязанность каждого родителя:

1.Игра «Аист». С помощью нее Вы тренируете усидчивость, а также она на преодоление расторможенности.

Предложите своему ребенку изобразить аиста, который стоит на одной ноге. Когда ребенок встанет на одну ногу, он должен простоять на ней пока не проговорит стихотворение:

- Аист-птица, аист-птица,

Что тебе ночами снится?

- Мне болотные лягушки!

- А еще?

- Еще? Лягушки!

Их ловить – не изловить...

Вот и все!

Пора ходить!

Затем пусть ребенок походит на месте.

Теперь повторяйте следующее стихотворение и при этом машите крыльями, как аист.

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Ребенок стоит на месте, а аист в это время отвечает:

Топай правой ногой,

Топай левой ногой.

Снова правою ногой,

Снова левою ногой,

После правою ногой,

После левою ногой,

Вот тогда придешь домой.

Не расстраивайтесь, если у ребенка не получается сразу выполнить это задание. Это вполне естественно. Для этого Вы с ним и играете, чтобы помочь.

2. Игра «Кораблик», предназначена для развития умения регулировать мышечный тонус.

Вы объясняете, ребенок выполняет движения: «Представь себе, что мы на корабле. Вот нас качает. Чтобы не упасть, расставь ноги шире и прижми их к полу. А руки сцепи за спиной. Палубу качнуло влево – прижмите к полу правую ногу (при этом правая нога напряжена, левая расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола). А теперь выпрямись! Расслабься!

Качнуло в правую сторону – прижимаем левую ногу (напряжена левая нога, правая нога расслаблена). Опять выпрямились. Далее слушай и делай, как я. Вдох – выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем».

Не забудьте обратить внимание Вашего ребенка на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

3. Игра «Сосед, подними руку!». Тренируем сосредоточенность.

В эту игру можно играть, если у Вас больше одного ребенка или привлечь к игре соседских ребяташек, ну или, на крайний случай, в игре должны участвовать папа, мама, бабушка, дедушка и т.д. Играющие, стоя или сидя, образуют круг. Выберите по жребию водящего. Водящий должен встать во внутрь круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть), не меняя положения. А оба соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа – левую, сосед слева – правую, то есть ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, то есть поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

Играют на установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или, хотя бы, меньше всего водил.

Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

4. Игра «Сломанная кукла» - на развитие мышечной саморегуляции.

Скажите ребенку, что иногда игрушки ломаются, однако им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть. Потрясите всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги.

Не забудьте сказать ребенку: «Все! Теперь ты починил куклу. Посмотри, какая она снова красивая, с ней все хотят играть!»

5. Игра «Дерево» предназначена для релаксации.

Ваш малыш стоит. Предложите ему представить себя в образе могучего дуба. Скажите ему, чтобы ребенок с напряжением вытянул руки вперед, пальцы сжал в кулак, при этом напрягая кисти рук, сами руки и плечи. А после по очереди расслабить кисти рук, затем сами руки и плечи.

Далее предложите с напряжением медленно развести в стороны руки, растопырить пальцы, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно «уронить», покачать руками, как маятник, постепенно, то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру.

6. Игра «Буратино» помогает преодолеть заторможенность, то есть на преодоление расторможенности.

Вместе со своим ребенком выполните движения одновременно проговаривая стихотворение:

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

7. Игра «Оловянный солдатик» - на развитие саморегуляции.

Скажите своему ребенку, когда он будет возбужден и не может остановиться, чтобы взять себя в руки: «Встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий оловянный солдатик на посту, честно несешь свою службу. Оглянись по сторонам, заметь, что делается вокруг, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец!»

Но прежде чем применять эту игру, объясните ребенку кто такие оловянные солдатики, прочитайте произведение про них или посмотрите мультфильм.