

ИГРЫ ДЛЯ НЕПОСЕД

Подбирая арсенал игр и занятий с детьми, которым сложно усидеть на месте, стоит обращать особое внимание на те игры, что совмещают в себе:

- развитие и тренировку памяти, внимания, саморегуляции;
- активную двигательную компоненту (в большинство изначально «сидячих» игр включить нетрудно);
- творческую, креативную компоненту (особенно важны игры с возможностью изменения и усложнения правил, преобразования сюжета).

Считалки

Чрезмерно подвижные дети, чаще всего желают играть первую скрипку, своеобразным тренажером для развивая умение без обид принимать выбор по жребии могут стать считалки. Несерьезные считалки можно считать серьезным оружием в борьбе с повышенной импульсивностью. В условиях игрового пространства они заставляют детей в равной степени подчиняться общей воле, являясь главным средством социализации непоседливого ребенка, средством приобщения его к соблюдению этических норм.

Особого внимания заслуживают «двойные» считалки или считалки «с выбором», предполагающие не простой пересчет (однократное исполнение с указанием на водящего), а своеобразную игру, требующую ответа на вопрос, реакции тех, кого пересчитывают, а также многократного повторения текста.

Один из наиболее известных образцов считалки такого рода:

*На золотом крыльце сидели царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной.
Кто ты будешь такой?
Говори поскорей, не задерживай
Добрых и честных людей!*

Считалка читается снова до названного слова, и выходит тот, на кого оно выпало.

Другие примеры подобных считалок:

*Ехал мужик по дороге, сломал колесо на пороге.
Сколько надо гвоздей? Не молчи, говори поскорей!*

*Ехал черт на бочке, продавал цветочки:
Синий, красный, голубой, выбирай себе любой.*

*Подогрела чайка чайник, пригласила восемь чаек.
Но не все пришли на чай. Сколько было?
Отвечай!*

*В гараже стоят машины —
«Волга», «Чайка», «Жигули»,
От какой берешь ключи?*

*Шла кукушка мимо сети, а за нею малы дети.
Все кричали: «Кукумак!» Убирай один кулак!*

(Перед началом считалки все выставляют вперед сжатые кулаки. Тот, на чьем кулаке считалка кончится, опускает руку или прячет ее за спину. Считалка говорится снова. Так постепенно кулаки опускаются. Кто первым опустит оба кулака, становится водящим. Согласно другому варианту, водящим станет последний, кто остался в кругу.)

Запас считалок подобного рода не слишком велик. ***Предложение придумать собственную считалку «с выбором» вызывает у детей интерес и воодушевление. Можно посоветовать сочинять текст поодиночке, можно — в парах или группой.***

Примеры считалок, которые сочинили дети 7 и 8 лет.

*На серебряной подушке
Мышка, кошка и лягушка.
Если хочешь поиграть,
Надо быстро выбирать.
Раз, два, три,
Кто ты будешь, говори.*

*На столе лежит конфета,
На плите шипит котлета.
Что из них вкуснее?
Выбирай скорее.*

ИГРЫ С РАМКАМИ

Чрезмерно подвижных детей отличает неусидчивость, невнимательность, двигательная расторможенность, импульсивность в деятельности и в принятии решений, трудности с соблюдением норм и правил поведения. Дети непоседы часто не справляются с самым простым масштабированием в сторону уменьшения.

Соотнести размеры рисунка с размером поля, вписать его в предлагаемые рамки неусидчивым, импульсивным детям очень сложно. Им вообще сложно существовать в рамках — пространственных, временных, разнообразных правил. Чем уже и жестче эти границы, тем активнее ребенок стремится избавиться от них. Когда они зажимают особенно сильно, желание освободиться становится просто непреодолимым — и тогда деятельность ребенка может приобрести разрушительный характер.

Неприятнь к любого рода ограничениям может зафиксироваться и стать постоянным спутником подрастающего человека. Лучше избавиться от нее в самом начале.

Предложите ребенку нарисовать красками большой гриб на листе формата А4. Когда рисунок будет закончен, дайте ему лист вдвое меньший (формата А5), и предложите нарисовать на нем такой же гриб. Третий подобный рисунок пусть ребенок сделает на четвертушке листа (формат А6).

Дети впервые столкнувшись с этой задачей, справляются с ней с трудом или не справляются вовсе: гриб на втором рисунке обычно занимает весь лист, оставаясь по размеру практически таким же, как на первом, или совсем ненамного меньшим. На третьем листе он может просто не поместиться — тогда на рисунке появится одна огромная шляпка.

Когда взрослый заставляет ребенка быть в рамках — результат может оказаться прямо противоположным.

А если дать ребенку возможность поиграть с этими рамками, научиться самому их создавать и убирать, вписывать в них предметы и явления окружающей действительности, выбирать нужные размеры, включить в игру творческую компоненту, то такие игры окажут реальную и нужную помощь ребенку с выраженной гиперактивностью, помогут ему научиться основам саморегуляции.

Для начала ребенку стоит потренироваться вместе со взрослым, используя в качестве подспорья разметку листа, листы в крупную и мелкую клеточку.

Ориентируясь на разметку, увеличиваем и уменьшаем рисунок в полтора, два, три раза... ***Из опыта работы: с особым удовольствием дети выполняют задание увеличить рисунок в 10***

раз — для этого размеченный лист ватмана нужно расположить на полу, а ребенку дать толстый маркер. Обратное задание — поместить рисунок на крошечный, чуть более спичечного коробка, листок бумаги, «считывая» его с ватмана плакатного размера, — гораздо сложнее, но тоже вызывает большой интерес.

А затем предлагается вписывать рисунок в самые разные рамки. Первые варианты предлагает взрослый, а затем ребенок сам каждый раз придумывает одну-две нестандартные рамки, в которые будет вписывать свой первоначальный рисунок. Рамка может стать практически любой формы: вытянутым вверх прямоугольником, приплюснутым кирпичом, трапецией. Может даже дугообразно искривиться, подобно кривому зеркалу в комнате смеха.

ИНДЕЙСКАЯ ИГРА

Игра развивает внимательность и самоконтроль.

Сначала дети играют — с обязательным сопровождением взрослого. Считалкой выбирается водящий. На столе выкладывается несколько (5 — 7, в дальнейшем — больше) мелких предметов. В течение 30 с водящий смотрит на предметы, запоминает их. Затем на стол накладывают пестрый платок. Взрослый задает вопросы о предметах, скрытых под платком. Раз за разом вопросы усложняются. Задача водящего — отвечать без ошибок и, не прикасаясь, указывать под платком местоположение названных предметов. Задача остальных — хранить молчание и внимательно следить за ответами, жестами одобряя или не одобряя их. Если водящий ответил правильно, нужно поднять правую руку к левому плечу (как то делают индейцы). Если он ошибся, то скрестить руки.

Примеры вопросов:

- Какой предмет здесь самый большой?
- Какие из предметов синего цвета?
- Какие два предмета оставляют след? (Например, карандаш и мел.)

Затем набор предметов заменяется, и водящим становится другой.

Когда игра будет освоена, можно предложить детям усложнить ее: самим придумывать вопросы для водящего. Тогда по окончании игры можно будет выдать сразу два маленьких приза: один — самому внимательному и внимательному игроку, другой — автору самого интересного вопроса.

ИНДЕЙСКАЯ ИГРА - 2

Игра развивает внимательность, самоконтроль, учит планировать свою деятельность.

Считалкой выбирается водящий. Он внимательно осматривает комнату, запоминая, где что лежит и где кто стоит.

Запомнив, кивает: «Готов!»

«Сколько делать перемен?» — спрашивают его.

Он должен назвать число изменений, которые готов запомнить. Обычно начинают с двух-трех, затем увеличивают число, иногда доводя его до семи-восьми.

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся дети решают, какие перемены они будут совершать, и производят их. Поначалу предлагаются заметные перемены: переставить в угол стул, убрать цветок с подоконника. Позже — менее заметные.

Завершив все изменения, дети занимают первоначальные места и зовут водящего. Его задача — за 3 минуты обнаружить все перемены.

ЗАМРИ - ОТОМРИ - ЗАЕЛО

Игра развивает внимательность и самоконтроль.

Водящий, выбранный при помощи считалки, может давать остальным играющим три команды по своему выбору.

«Замри!» — по этому сигналу все застывают на месте, что бы до этого ни делали.

«Отомри!» — играющие продолжают то, чем занимались раньше.

«Заело!» — то действие, на котором застала команда, постоянно, циклически повторяется до той поры, пока не прозвучит «Отомри!».

Эта игра в зависимости от предварительной договоренности может быть, как короткой, подвижной (в этом случае ее лучше всего проводить в спортзале или на улице), так и «сквозной», пронизывающей определенный период времени или даже целый день.

Усложненный вариант: вначале считалкой выбирают двоих. Первый становится настоящим водящим, второй — «обманным». Он также будет давать команды в течение игры, но на его слова реагировать не нужно. В середине игры эти роли можно поменять.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ХУДОЖНИКОВ

Игра развивает внимательность, самоконтроль и творческие способности.

Эта игра подходит для большой комнаты. Посередине зала помещают лист ватмана или кладут плашмя пластиковую доску, рядом — несколько толстых заранее открытых маркеров. Вместе выбирают сюжет для будущего рисунка. Затем по команде взрослого дети начинают бег по кругу. Через несколько секунд взрослый негромко называет имя ребенка, тот подбегает к листу и начинает рисунок. Примерно через полминуты взрослый еще тише называет другое имя. Вызванный должен заменить первого художника, а тот присоединяется к бегущим.

Бег по кругу сменяет ходьба «гусиным шагом», затем на пятках, на носочках, спиной вперед. Чем ближе завершение рисунка, тем тише звучат имена. Законченный рисунок помещают на стену, рассматривают и вместе комментируют, одновременно с этим проводят дыхательные упражнения, необходимые после пробежки.

УДЕРЖИ!

Игра развивает координацию и самоконтроль.

У каждого игрока в руке — пластиковая тарелочка, в ней — легкий мячик от пинг-понга или настольного тенниса. По сигналу игроки начинают двигаться по большой комнате, стараясь не уронить собственный мячик, и при этом заставить соперников уронить свой. Толкать друг друга или даже прикасаться друг к другу запрещено. Зато можно смешить, отвлекать соперника, пытаться сдуть мячик с его тарелки. Побеждает последний, сохранивший мячик. Эту игру можно использовать и как своего рода считалку — в том случае, когда роль водящего в следующей игре особенно желанна для всех.

Педагог- психолог Воробьева Ирина Викторовна

Используемая литература

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях. - М.: Ин-т психотерапии, 2003. - 96 с.
2. Досани С. 52 способа преодоления дефицита внимания и гиперактивности у детей. Лечить или воспитывать? - М.: Цен- трполиграф, 2010.-221 с.
3. Сапожникова Л.С. Некоторые особенности нравственной регуляции поведения младших школьников // Вопр. психологии, 1990.-№4.