**Кобозева И.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад к/в «Яблонька»**

**Использование игровой терапии в работе с гиперактивными дошкольникам.**

Одним из наиболее эффективных психотерапевтических средств в работе с детьми  с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью является игровая терапия. Игровая терапия имеет широкие возможности и при оказании помощи гиперактивным детям, существенно сглаживая их двигательное беспокойство и суетливость позволяя контролировать их действия и поступки с помощью определенного игрового сюжета и связанных с ним правил и ролей. Особенно полезны в этом плане коллективные игры ритмичного характера, проводящиеся под руководством взрослого.

Для беспокойного расторможенного ребенка игра является единственной реальной возможностью активно погружаться и игровую ситуацию, сосредоточиваться на ней хотя бы на непродолжительное время, и выступает тем самым для ребенка своеобразным аналогом медитации взрослых.

**Игры для детей с синдромом дефицита внимания  и  гиперактивностью.**

1. «Передай хорошее  настроение» игра-разминка.  
Цель: создать положительный эмоциональный настрой.  
2. «Считалочки-бормоталочки».   
Цель: развитие произвольности психических процессов, внимания.

По просьбе педагога 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.  
5.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.  
3.« Будь внимательным».

Цель: развитие внимания, памяти, формирование самоконтроля двигательной активности.   
Взрослый предлагает детям показать разные движения – упражнения.  
После показа  упражнения дети все его повторяют, после показа второго упражнения, дети его запоминают и повторяют сначала первое, затем второе и т.д. до 8-10 движений. Затем взрослый предлагает вспомнить и показать в разброс 5, 8, 4.

4.«Чужие колени или ладошки».

Цель: развитие концентрации внимания, сосредоточенности, взаимоконтроля деятельности.  
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.   
 5. «Встреча»

Цель. Снять мышечное напряжение, развивать умение переключать внимание.  
Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-либо из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: один хлопок - здороваемся за руку; два - здороваемся плечами; три хлопка - здороваемся спинами.  
Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре помогает избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

6. «Запомни и повтори».

Цель: развитие внимания, визуальной памяти.  
 На полу в произвольном порядке разложены различные предметы. Взрослый на несколько минут раздаёт детям карточки с изображением двух-трех предметов (кубик, мяч, кольцо), затем собирает их. Звучит сигнал: дети произвольно двигаются по комнате, затем, продолжая двигаться выполняют задания:  
- собери предметы, которые ты видел на карточке,  
- собери предметы в том порядке в котором они были изображены на карточке.

7.«Развивающие кубики».

Цель: развитие внимания, памяти, комбинаторные способности, логическое мышление, пространственное представление и воображение.  
Предлагается детям собрать из кубиков различные фигуры, постройки. Взрослый может использовать подсказку в виде крупной картинки, несли задание не трудное, то может показать только на своем примере.  
Это малоподвижные игры, направлены на развитие произвольности психических процессов. В тоже время в этих играх решается задача взаимоконтроля деятельности.   
 8. «Кричалки - шепталки -молчалки» (И.В. Шевцова)

Цель. Развивать наблюдательность, умение действовать по правилу, волевую регуляцию.  
Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь, «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь, «шепталка», означает, что можно тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь, «молчалка», призывает детей замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

8. «Колпак мой треугольный»

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, два легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: «колпак» и «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 жестами уже всю фразу.  
Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

9. «Ласковые лапки» (И.В. Шевцова)

Цель. Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.  
Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д., выкладывает их на стол. Ребенку воспитатель предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.  
Варианты игры: «зверек» может прикасаться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

10.«Смеяться запрещается» (Фопель К.)

Цель: успокоить возбужденную группу, настроить на работу, которая требует концентрации внимания.

Нужно сесть широким кругом. Кто-то один встанет посередине, и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих, и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза.

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

11.«Лови - не лови»

Цель: развитие внимания, скорости обработки услышанной информации.

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, первый раз договариваются что, если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит от фантазии.

12. «Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К.)

Цель: упражнение на релаксацию

Воспитатель обращается к детям «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши руки становятся мягкими, а суставы подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...»

Просить детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. В конце игры попросить детей встряхнуть руками, как будто они стряхивают с них капельки воды. Стряхнуть капельки воды со спины, с волос, с верхней части ног и ступней.

Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда педагог почувствует, что ребенок достаточно отдохнул.

13.«Шалтай-Болтай»

Цель: игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение.

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы дети лучше вошли в роль, спросить, читали ли они стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, они видели мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. После этого можно начинать игру. Воспитатель читает отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок изображает героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда воспитатель произнесет последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, но тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторить игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

14.«Путешествие на облаке» (Фопель К).

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям успокоиться и настроиться на работу.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Воспитатель обращается к детям:

- Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.) Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

15.«Быстрые превращения» (Фопель К.)

Цель: упражнение на снятие напряжения после «сидячей» работы

Материалы: Аудиокассета с записью бодрой инструментальной музыки.

Воспитатель обращается к детям:

- Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по комнате. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... (Включить музыку и остановить ее примерно через одну минуту.) Теперь вы все должны превратиться в Бабу-Ягу. (Снова включить музыку на 30 секунд.). Теперь все - роботы. Встаньте парами и покажите друг другу, что вы роботы... (Снова поставить музыку на 30 секунд.)

Другие превращения: грустный клоун, веселый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун на короткую дистанцию, улыбающийся манекен, боксер перед борьбой, певец, заслуживший аплодисменты.

16. «Прикосновение»

Цель: Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовить предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т.д. Положить их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложить ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

17.«Говори по сигналу»

Цель: регуляция речи, выработка самоконтроля.

Воспитатель просто общается с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать ребенок должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же воспитатель задал свой вопрос, но не сделал оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, педагог помогает ему обратить внимание на свое "я".

18.«Замри»

Цель: формирование элементов самоконтроля

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Воспитатель включает какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только выключат звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

В эту игру особенно весело играть на детском празднике. Можно воспользоваться этим, чтобы потренировать ребенка и одновременно создать атмосферу раскованности, так как дети часто стесняются танцевать всерьез, а здесь им предлагается сделать это в игре, как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив.

19.«Царевна Несмеяна»

Цель: формирование элементов самоконтроля.

Всем знакомы жалобы детей на то, что кто-то другой мешает им сосредоточиться и смешит их. В данной игре им придется преодолеть именно это досадное обстоятельство.

Воспитатель предлагает вспомнить такого мультипликационного персонажа, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было сложно, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Ребенку предлагается стать такой царевной. Плакать, конечно, ненужно, но смеяться ему строго-настрого запрещается. В том же мультике, как известно, был обеспокоенный отец, обещавший царевну в жены и полцарства в придачу тому, кто ее развеселит. Такими потенциальными женихами, охочими до царской казны, могут выступать другие дети. Они окружают царевну (которую может играть как мальчик, так и девочка) и пытаются всеми силами заставить ее улыбнуться. Тот, кто в этом деле окажется успешным настолько, что вызовет у Несмеяны широкую улыбку, считается выигравшим этот конкурс. В следующем туре этот человек меняется с царевной местами.