

## Типы заданий и игр, которые полезны детям с СДВГ

### Игры для снятия двигательного напряжения

Гиперактивного ребенка бесполезно усаживать, успокаивать. Надо дать возможность сбросить напряжение, «разрядиться». Подойдут любые подвижные игры. Можно совместить подвижную игру с игрой с правилом: например, «Меняются те, кто...». В этой игре стульев на один меньше, чем участников игры. Взрослый дает детям задание вскочить с места и поменяться местами с кем-то другим, если признак, который взрослый назовет, подходит ребенку: «Меняются те, кто мальчики; кто сегодня завтракал; у кого есть домашнее животное; кто любит играть в зомби; у кого есть уши ... на спине».

### Игры-поиски

Дайте ребенку задание отыскать предметы, которые соответствуют определенному признаку. Например: «Найди все деревянное в кабинете; дотронься до чего-то красного, стеклянного, живого, круглого, больше тебя, металлического; перечисли всех животных, которые могут поместиться в ведро». Ребенок ищет как можно больше таких предметов либо перечисляет их.

### Стоп-игры

Дайте задание выполнять определенные действия до сигнала «стоп». Например: прыгать на гимнастическом мяче, пока вы не скажете «стоп». Изображать диких животных пока звучит музыка. Рисовать толстыми мелками или фломастерами на листе огромные линии, пока вы трижды не хлопните в ладоши.

## Игры с правилами

Организуйте любые игры с правилами, если они соответствуют возрасту ребенка. Такие игры помогут сформировать у детей произвольное управление поведением. Можно изготовить настольные игры-бродилки с коротким маршрутом до 40 пунктов самостоятельно, с помощью листа ватмана и наклейки с числами. Если вы используете готовые настольные игры, выбирайте простые быстрые версии. Играйте в «Да, нет не говорить, черное, белое не надевать». В этой игре в ответ на вопросы взрослого ребенок должен говорить любые слова, кроме «да», «нет», «черное», «белое». Среди вопросов должны быть те, что провоцируют ребенка на запрещенный правилом ответ: «Ты мальчик? Любишь собак? Тебе нравится спать? Какого цвета снег?». Еще одна игра – «Капитаны» – не только формирует произвольность, но и дает двигательную разрядку: ребенок или группа детей должны выполнять только те задания взрослого, которые он начала со слова «капитаны». Например: «Капитаны, подпрыгните. Капитаны, шаг вперед. Капитаны, поднимите правую руку. Поднимите левую руку».

## Игры с копированием образца

Используйте игры по типу нейропсихологических проб. Например, «Зеркало» – «Повтори мои движения так, будто ты зеркало, я подниму вот эту руку, а ты... «Повторяй за мной» – взрослый показывает движение, дети повторяют; «Повтори ритм» – взрослый хлопает в ладоши «! !! !; !!! !», ребенок повторяет в том же ритме; «Сделай, как я» – «Разложи цветные фишки или любые другие мелкие предметы так же, как я». Предлагайте детям пяти с половиной и старше лет скопировать простой рисунок на листе в клеточку, дорисовать симметричную половинку простого рисунка, продолжить «заборчик», геометрический ритмичный рисунок на листе в клетку.