**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ**

****

1. **“Кричалки—шепталки—молчанки”**

**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 “молчанка” — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

1. **“Менялки”**

**Цель: развитие концентрации внимания, создание положительных эмоций.**

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 воспитатель говорит: “Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, бантики 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.

1. **Час тишины и час “можно”**

**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. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

1. **“Передай мяч”**

**Цель: снять излишнюю двигательную активность.**

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

1. **“Ловим комаров”**

**Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.**

Скажите детям: “Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в группу налетело много комаров. По команде “Начали!” вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде “Стой!” вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? “Начали!”... “Стоп!” Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!”

1. **«Снежинки»**

**Цель: развитие координации движений, произвольности поведения, активизация мозга.**

Воспитатель говорит:

- Представьте, пожалуйста, что вы – первые снежинки, которые падают на землю ранней зимой. Красивые, лёгкие (дети разводят руки и пальчики в стороны). Сейчас снежинки будут под музыку медленно-медленно, плавно-плавно кружиться по комнате и тихонько напевать: «И-и-и». Как только музыка закончится, снежинки также аккуратно, медленно и плавно сядут или лягут на ковёр. Руки и ноги расслаблены. Но вот опять поднялся ветер – и снежинки снова под музыку закружились…

1. **«Хвосты»**

**Цель: развивать координацию движений.**

Каждый ребёнок получает «хвост» - яркую пластмассовую прищепку – она закрепляется на одежде. Все играющие двигаются по комнате под музыку и стараются оторвать как можно больше «хвостов» у других ребят, в то же время охраняя свой «хвостик». Как только музыка стихнет, все замирают и осматриваются. Игра повторяется.