

Игры с правилами для развития самоконтроля и внимательности, для коррекции проявлений гиперактивности, преодоление импульсивности и тренировку выдержки.

1. Игра «Замри!»

Дети двигаются и прыгают в такт музыке (или под хлопки водящего). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны замереть в той позе, на которую прекратилось сопровождение. Если кому-то это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка. и так до тех пор, пока не останется один участник.

Варианты:

- Упражнение выполняется в колонне, а проигравшие перемещаются в конец колонны.
- Игра может продолжаться при полном составе участников, при этом победителем становится тот, кто продержится дольше всех.
- **Игра «Сделай, пожалуйста!»**

Водящий предлагает детям выполнить определенные простые команды, например, попрыгайте на одной ножке, поднимите вверх правую руку, скажите: ку-ка-ре-ку! Дети выполняют их только в том случае, если водящий говорит при этом слово «Пожалуйста!». В других случаях дети остаются на месте.

Тот, кто справился лучше всех, становится водящим.

Варианты:

- Вместо «Пожалуйста» можно говорить слова «Король сказал» (перед командой), в этом случае детям особенно приятно быть водящими.

2. Игра « День-ночь».

Водящий отворачивается и произносит слово «**День**»!

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «**Ночь**»!

И в это время все должны сразу "заснуть" (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не "спит", то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры.

Варианты:

- Водящий может называть День! и Ночь! в любой последовательности, путая игроков и заставляя их ошибаться.

3. Игра «Сова» (модификация игры «День-ночь»).

Участники превращаются в мышек. Водящий с разными интервалами называет время суток: Утро, День, Вечер, Ночь. А мышки показывают движениями, чем они в это время суток занимаются. Например, утром умываются, делают зарядку; днем обедают, убираются; вечером гуляют, танцуют. По команде «ночь» замирают в тех позах, на которые пришла команда. После чего «вылетает» сова (водящий) и осматривает детей. ищет тех, кто пошевелится (остальных она принимает за кустики, камушки, цветочки). Тот, кто первым пошевелился, выбывает из игры. При этом надо следить за тем, чтобы сова не была слишком страшной.

Варианты:

- Игра продолжается в том же составе, только в заключение тот, кто дольше всех держался, в поощрение сам становится Совой.
- Если дети стараются, сова может и никого не поймать, тогда наступает следующее утро, и довольные мышки продолжают игру.

4. Игра «Море волнуется»

Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

*«Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура на месте замри!»*

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место водящего, либо выбывает из игры.

Варианты:

- Водящий дотрагивается до одной из фигур, она «оживает», и ведущий угадывает, что было задумано.
- Можно изображать не только морские фигуры, но и звериные, птичьи, фигуры профессии и другие – на что хватит фантазии.

5. Игра «Запрещенное движение»

Водящий объясняет, что все ребята должны повторять движения, которые он будет показывать, кроме одного, - «запрещенного», скажем обхвата руками головы или прыжка. Водящий совершает различные движения руками, ногами, головой, корпусом... Улучив подходящий момент, показывает

неожиданно «запрещенное» движение. Кто его повторит или даже только попытается повторить, тот считается нарушившим правила игры и должен выйти из игры.

Варианты:

- Можно убыстрять темп движений.
- По мере освоения игры можно предложить два запрещенных движения.

6. Игра «Слушай хлопки!»

кругу по одному. Ведущий дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети приседают, когда три – подпрыгивают. Водящим становится тот, кто выполняет все правила.

Варианты:

- На один хлопок изображают аиста (встают на одну ногу, а другую поджимают), на два хлопка изображают зайчика, а на три хлопка, например, лягушку (приседают, пятки вместе, носки и колени врозь). Изображать можно кого угодно по предварительной договоренности.

7. Игра «Разведчик»

Из ребят, стоящих в кругу, выбирается водящий. Дети стоят в разных произвольных позах. Водящий запоминает эти позы и отходит в сторону. Дети в это время меняют позы, водящий заходит в круг и его задача – заметить изменения.

Варианты:

- Если он заметит менее трех изменений – ему загадывается фант.
- Можно изменять не позы участников, а что-то в их одежде. При этом изменения должны быть достаточно конкретными и не более одного у каждого участника.

8. Игра «Съедобное – несъедобное»

Дети сидят рядом друг к другу, а водящий по очереди кидает каждому мяч. Перед тем, как кинуть мяч водящий произносит одно слово, являющееся предметом (например: пылесос, пирожок, расческа).

Если слово означает съедобный предмет, то игрок должен поймать мяч. Иначе игрок должен оттолкнуть мяч.

Варианты:

- *Модификация.* Дети стоят в ряд. Водящий кидает мяч и называет предмет. В случае, если ребенок выполнил правильное действие (поймал мяч, когда было названо съедобное и откинул мяч, когда было названо несъедобное), он делает шаг вперед. Если он ошибся – стоит на месте. Побеждает тот, кто максимально приблизится к водящему.
- Можно таким же образом играть в «Живое – неживое», «Летает – не летает»...

9. Игра «Да» и «нет» не говорите»

Ведущий говорит:
*Вам прислали сто рублей.
 Что хотите, то купите,
 «Да» и «нет» не говорите.*

Затем ведущий начинает беседу с одним из участников, несколько коварных вопросов, например:

- Ты, конечно, знаешь, какого цвета лимон?
- Знаю, - отвечает находчивый игрок и радуется что «не попался». Но ведущий задает все новые вопросы: Тебя зовут Вася? Ты в первом классе учишься? Ты вчера побил мальчика? И т.д.

Ведущий беседует по очереди со всеми игроками, стараясь «подловить». Надо следить, чтобы дети не подсказывали отвечающему.

Варианты:

- Усложнить инструкцию:

*Вам прислали сто рублей.
 Что хотите, то купите,
 Черный с белым не берите,
 Да и нет не говорите.*

И уже вопросы задавать с учетом нового фактора. Например, «Какого цвета небо? Голубое. А снег?»

- Можно договориться не смеяться при любых вопросах и ответах. Засмеявшийся отдает фант.

10. Игра «Горячо-холодно»

С помощью этой игры хорошо дарить ребенку в заранее спрятанный сюрприз/подарок, т.к. у ребенка в процессе поиска усиливается интерес к подарку (точно также, как вкусный запах из кухни усиливает аппетит перед обедом).

От ребенка заранее прячется какой-то предмет. Он должен его найти по подсказкам. Можно просто говорить: горячо, холодно, теплее, холоднее. А можно использовать и образные выражения:

Совсем замерз - значит, что от предмета очень далеко и ребенок ищет совершенно не в том направлении.

Холодно - значит, что ребенок ищет не в том месте

Опять зимушка-зима пришла - означает, что ребенок идет в неправильном направлении, после правильного.

Уже теплее - означает, что ребенок повернул в нужном направлении.

Теплее - значит, что ребенок продолжает идти/искать в нужном направлении.

Горячее, жарче - ребенок уже близок к предмету.

Жарко, горячо - ребенок близко-близко к предмету.

Совсем пожар! - ребенок в нескольких сантиметрах от цели.

Варианты:

- Поиском может заниматься не один ребенок, а все дети сразу, по ходу игры договариваясь о направлении поиска.
- Когда дети освоили игру, помогающим может стать кто-то один из детей, а остальные должны молчать (тренировать выдержку)

Играйте вместе с ребенком, всей семьей, организуйте игры детей и пусть это будет полезно и интересно!