**Шпаргалка для педагогов, или правила работы с гиперактивными детьми**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая но будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия -нет преимущества.

**ИГРЫ**

1. Игра **"Кричалки-шепталки-молчалки"**

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 "молчалка" - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

1. **Игра «Запрещенное движение».**

Взрослый показывает движения, которые ребенок повторяет. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять.

**Игры на контроль двигательной активности**

Цель: научить детей контролировать свои действия.

1. **Игра «Пожалуйста».**

Ведущий показывает движения, а ребенок выполняет их только в том случае, если ведущий произносит слово «пожалуйста». Если этого слова ведущий не говорит, дети остаются неподвижными.

1. Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

1. Передай мяч

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнения, можно попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**Игры, направленные на самоконтроль и снятия психоэмоционального напряжения.**

1. **Игра "Разговор с руками"**

Если ребенок подрался, что - то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

**Кинезеологические упражнения**

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. Кулак-ребро-ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
3. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.
4. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
5. Удерживаем палочку. Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.
6. Снеговик. Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
7. "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 класс (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 си дит 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!"

**Игра «Сто мячей».**

Цель: способствовать развитию навыка распределения внимания, умению устанавливать контакт с окружающими.

Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий – играть молча.

1 этап. Все участники встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т.д. задача играющих поймать взгляд партнера и не допустить падения мяча на пол.

Переход ко второму этапу возможен лишь тогда, когда участники отработают навык невербального общения при передаче мяча. (При работе с детьми между проведением 1-го и 2-го этапов может пройти не одна неделя. Главное – не форсировать события, иначе игра не удастся, и дети быстро потеряют интерес к ней.)

2 этап. Игра точно так же, как и на первом этапе, только ведущий вводит еще один, дополнительный мяч, тем самым усложняя проведение игры.

На последующих этапах в игре может использоваться три, четыре, пять и т.д. мячей. В этом случае также необходимо не допустить падения хотя бы одного мяча на пол. Если же мяч все-таки упал, количество мячей сокращается на один.

Примечание. В очень сплоченной аудитории (или в группе детей) можно использовать вариант, когда количество мячей соответствует количеству играющих.

**Игра «Черепаха».**

Цель: научиться контролировать свои движения.

Ведущий встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее ведущий говорит: «Представьте себе, что все мы черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов.

По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов».

Ведущий следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.

Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию

. **Игра «Маленький зверек».**

Цель: дать возможность взрослым почувствовать, как с помощью игровых приемов можно осуществлять мышечный контроль.

Ведущий просит участников закрыть глаза, после чего тихим голосом произносит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котенок, щенок, птичка и т.д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, легким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится более ровным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), убедитесь, что зверек в полной безопасности, улыбнитесь ему еще раз. Теперь можете открыть глаза».

Обсуждение. Ведущий задает вопрос о том, что чувствовал каждый из участников, выполняя данное упражнение? Трудно ли было сидеть неподвижно в течении его выполнения? Если бы участник получил инструкцию «Сидеть неподвижно три минуты», что бы он чувствовал во время выполнения инструкции? А после завершения такого упражнения?

Затем ведущий знакомит участников с детским вариантом такой игры.