С гиперактивными детьми школьного возраста лучше играть так, чтобы игра одновременно давала выход энергии, тренировала внимание, самоконтроль и помогала снять напряжение. Предлагается несколько игр — они решают разные задачи и хорошо вписываются в воспитательный процесс.

Для развития внимания

- **«Лови — не лови».** Бросайте мяч и называйте слова из определённой категории (например, «овощи», «транспорт», «живое»). Если слово относится к нужной категории — ребёнок ловит мяч, если нет — отбивает. Можно менять условия в каждом раунде.
- **«Что пропало?»** Покажите ребёнку несколько предметов, пусть их запомнит. Затем он закрывает глаза, а вы убираете один предмет (или два) — нужно угадать, чего не хватает. Начинайте с 3–4 вещей, постепенно усложняйте.
- **«Найди отличие».** Ребёнок рисует несложную картинку (домик, котик), передаёт взрослому и отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает рисунок. Задача — заметить, что изменилось. Потом можно поменяться ролями.
- **«Повтори ритм».** Взрослый простукивает простой ритмический рисунок ладонями или карандашом, ребёнок повторяет. Можно усложнять постепенно.
- **«Кулак — ребро — ладонь».** Поочерёдно кладите руку на стол в трёх положениях: сжатый кулак → ребро ладони → ладонь. Играйте на скорость и старайтесь делать это без ошибок.

Для развития самоконтроля и волевой регуляции

- **«Кричалки — шепталки — молчалки».** Подготовьте три сигнала (например, три силуэта ладони разных цветов).

-Красная ладонь («кричалка») — можно бегать, шуметь.

-Жёлтая («шепталка») — можно тихо передвигаться и шептаться.

-Синяя («молчалка») — все должны замереть на месте.

- **«Замри».** Включите динамичную музыку. Когда она обрывается, ребёнок должен замереть в той позе, в которой его застал сигнал. Это тренирует умение тормозить импульсивные действия.
- **«Черепаха».** Представьте, что вы — черепаха, которая медленно ползёт к цели (например, к торту на дне рождения). Через некоторое время подаётся сигнал «торта готова» — все «замирают». Побеждает тот, кто добрался ближе всех.

Для снятия напряжения и развития тактильного восприятия

- **«Ласковые лапки».** Подберите 5–7 мелких предметов разной фактуры (кусочек меха, кисточка, бусы, вата). Выложите их на стол. Попросите ребёнка оголить руку (или щёку, колено), закрыть глаза и угадать, какой «зверёк» касался кожи. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.
- **«Рисуем пальчиком».** Ребёнок принимает расслабленную позу с закрытыми глазами. Вы пальцем «рисуете» на его спине или ладони фигуры, цифры, буквы — он должен угадать, что нарисовано.

Для коммуникации

- **«Давай поздороваемся».**

По сигналу дети хаотично двигаются по комнате и здороваются с теми, кто встретился на пути. Но способ зависит от количества хлопков: 1 хлопок — за руку, 2 хлопка

— плечами, 3 хлопка — спинами. Тактильный контакт помогает снять мышечное напряжение.

- **«Менялки».**

Участники сидят в кругу. Водящий выносит свой стул за круг (стульев на один меньше, чем игроков). Ведущий называет признак (например, «у кого рюкзак синего цвета»). Все, у кого этот признак есть, должны быстро встать и поменяться местами, а водящий старается занять свободное место. Игра активизирует и тренирует реакцию.

Как играть эффективнее

Чередуйте активности.

После нескольких минут сидячей игры обязательно дайте ребёнку подвигаться, и наоборот.

Начинайте с малого.

Если ребёнок пока с трудом включается в игру, попробуйте сначала индивидуальную версию, потом в небольшой группе.

Делайте акцент на успехе.

Немного снизьте требования к аккуратности в начале — главное, чтобы ребёнок почувствовал, что у него получается.

Используйте игровые сюжеты.

Превращайте задания в историю — так ребёнку проще сосредоточиться.

Если ребёнок потерял интерес — предложите другую игру.

Помните: такие игры — это инструмент поддержки, а не «лекарство».

Удачи в играх!



Наш адрес:
Тимашевский район,
пос. Советский,
ул. Кирова, д.44 б.
+7(86130)37354
srcn_tim_topolek@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда
и социального развития
Краснодарского края

ГКУ СОКК
«Тимашевский СРЦН»

Игры для гиперактивных детей с дефицитом внимания



Памятка для педагогов и законных представителей

Подготовила:
Педагог-психолог Е.Ю. Блинова

2026 год