**Приложение 1**

**«Найди отличие».**

 (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимания на деталях.

Ребенок рисует любую не сложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке.3атем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**«Ласковые лапки».**

(Шевцова И.В. )

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть, воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры:"зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**«Кричалки-шепталки-молчалки».**

(Шевцова И.В.)

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 – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. 3аканчивать игру следует "молчанками".

**«Гвалт»**

(Коротаева Е.В.)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову.3атем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрать ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**«Передай мяч».**

(Кряжева Н.Л.)

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

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.

**«Зеваки»**

(Чистякова М.И.)

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**«Король сказал»**

(Известная детская игра)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные),а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова ."Король сказал". Кто ошибается, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и другие, например,"Пожалуйста" и "Командир приказал".

**«Слушай хлопки»**

 (Чистякова М. И.) 1990

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на оной ноге, руки в стороны) или какую либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки межу ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу

**«Замри»**

(Чистякова М. И.) 1990

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

**«Менялки»**

(Автор не известен)

Цель: развитие коммуникативных навыков активизации детей.

Игра проводиться в кругу, участники выбирают водящего, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих, далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого… - светлые волосы, и часы 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, становиться водящим.

**«Разговор с руками»**

(Шевцова И. В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладони. Затем предложить 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 можно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течении 2-3 дней(с 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 ни кого обижать. Если ребенок согласить на такие условия, то через ранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**«Говори»**

(Лютова Е. К., Монина Г. В.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Не отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (педагог делает паузу) «Говори!», Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?» … «Говори!», «Какой сегодня день недели»… «Говори!», «Сколько будет два плюс три» и т. д. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

**«Броуновские движения»**

(Шевченко Ю. С.; 1997)

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи на должны останавливаться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в кругу.

**«Час тишины и час «можно»»**

(Кряжева Н. Л., 1997)

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 течении одно дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычками в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый, адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

**«Сиамские близнецы»**

(Кряжева Н. Л., 1997)

Научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее: «Разбейтесь на пары, встаньте лицом к лицу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, похлопать в ладоши и т. д.».

Чтобы «третья»нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

**«Колпак мой треугольный»**

(Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу, все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак» заменяет его жестом. Например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове. В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на одно больше. При завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

**«Слушай команду»**

(Чистякова М. И.) 1990

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом, внезапно музыка прекращается все останавливаются, и слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например, «Положите правую руку на плечо соседа») и тот час же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводиться до тех пор, пока, группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задания.

Игра поможет воспитателю сменит ритм действия расшалившихся ребят, а детям успокоиться и без труда переключиться на другой спокойный вид деятельности.

**«Расставь посты»**

(Чистякова М. И.) 1990

Цель развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним, ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке ( в линейку, по кругу, по углам и т.д.)

Чтобы слушать команды дети должны передвигаться бесшумно.

**«Запрещенное движение»**

(Кряжева Н. Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему под музыку с началом каждого такта они повторяют движение, которые показывает ведущий, затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть в слух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры кроме одной, запрещенной, например, цифра «5». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

**«Давайте поздороваемся»**

(автор не известен)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

хлопок – здороваемся за руку;

хлопок – здороваемся плечиком,

хлопок – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет во время этой игры.

**«Веселая игра с колокольчиком»**

(Карпова Е. В., Лютова Е. К., 1999)

Цель: развитие слухового восприятия

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий если желающих водить нет, то роль водящего отводиться тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего поймать человека с колокольчиком, перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

**«Что слышно?»**

(Чистякова М. И.) 1995

Цель: развивать умения быстро сосредоточиться.

Первый вариант (для детей 5-6лет). Ведущий предлагает детям послышать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они услышали.

Второй вариант (для детей 7-8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

**«Слушай хлопки»**

 (Чистякова М. И.) 1995

Цель: тренировка активное внимание.

Все идут по кругу . Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на оной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки межу ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу

**Запретный номер» (для детей 6-7 лет)**

Цель: способствовать преодолению двигательного автоматизма.

Дети стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, например, цифра «5». Игра начинается , когда первый ребенок скажет «Один», следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит «Шесть» и т. д.

**«Пустой угол» (для детей 7-8 лет)**

Цель: развитие выдержки, способности к торможению и переключению внимания.

Три пары играющих детей размещаются в трех углах комнаты, четвертый угол остается пустым. Под музыку дети парами перемещаются в пустой угол в определенном порядке: 1-я, 2-я, 3-я пара;2-я, 3-я, и т.д. Когда действие перемещения становиться автоматическим, ведущий предупреждает, что на слово «еще» пара, которая только что добежала до пустого угла, должна вернуться обратно, а следующая за ней пара, собравшаяся перемещаться в их угол, остается на месте и только на следующей музыкальной фразе перебегать в новый угол. Дети заранее не знают, когда ведущий подаст команду «еще», и должны быть на чеку. Если детей меньше шести, то в каком-то углу может стоять один человек, а если больше шести, то допустимо объединение троих детей.

**«Насос и мяч» (для детей 6-7 лет)**

(Чистякова М. И., 1995)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления.

Играют двое. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

**«Факиры» (для детей 5-6 лет)**

(Чистякова М. И., 1995)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления.

Дети садятся на пол ( на маты), скрестив по-турецки ноги, руки в коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслабленны, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

**«Пылесос и пылинки» (для детей 6-7 лет)**

(Чистякова М. И., 1995)

Цель: обучить детей приемам саморасслабления

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садиться на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед – вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь обмякает.