

## Внимание

Возраст	Игра	Описание
С 6 до 7 лет	Сходство	<p>Подготовьте набор карточек – 5-10 штук, на которых изображены объекты, имеющие что-то схожее между собой. К примеру, они должны быть все зеленого цвета или подходить под одну категорию.</p> <p>Отдайте ребенку картинку и попросите описать любой один предмет, чтобы вы смогли узнать его. Но обратите внимание малыша на то, что нельзя произносить само название. Для усложнения задачи вы можете называть другие объекты. Это нужно с целью понимания того, что чего-то он еще не указал и необходимо дополнить свой рассказ.</p>
С 7 до 9 лет	Отгадай	<p>Подготовьте набор из карточек 20–50 штук, на которых изображены абсолютно разные объекты. Разложите их перед собой на столе и сообщите ребенку, что вы загадали один из предметов и ему нужно будет отгадать. Для этого есть не более 20 попыток.</p> <p>Малышу необходимо использовать наводящие вопросы, на которые можно дать только односложный ответ – «да» или «нет». Если ему трудно додуматься самостоятельно, предложите список вопросов, которые он может задать.</p>
	Наблюдательность	<p>Попросите ребенка описать то, что видел множество раз в своей жизни. Например, комнату, двор перед школой или путь домой. Он должен максимально подробно все рассказать, вспоминая и учитывая каждую деталь. Если игра проводится в компании из нескольких ребят, они могут ему помочь, дополняя описание.</p>
С 9 до 10 лет	Найди отличия	<p>Подготовьте карточки, на которых находятся по два относительно одинаковых изображения, но с некоторыми отличиями. Разложите перед ребенком и поочередно попросите найти все различия. Для усложнения задания можно установить таймер и сделать упражнение на время.</p>

## Развитие самоконтроля

Возраст, лет	Игра	Описание
6-7	Шепот	Проводить можно с одним ребенком или компанией. Перед началом обозначьте условные жесты. Например, когда вы поднимаете руки вверх, дети могут бегать, прыгать и кричать, если подносите палец к губам, им следует говорить шепотом и медленно передвигаться. При показывании руками креста они должны замереть, замолчать. В идеале нужно проводить упражнение под музыку, вовремя запуская и останавливая ее.
	Шарик	Подойдет для проведения с одним ребенком и компанией. Посадите ребят кругом, а сами расположитесь в центре. Попросите их закрыть глаза и выставить ладони вместе перед собой, поместите каждому малышу в руки небольшой шарик. Затем укажите, чтобы они повзаимодействовали с ним: покрутили, потеряли, подышали на него или погладили для передачи своего тепла. Спустя минуту-две попросите детей открыть глаза и поочередно рассказать о чувствах и эмоциях, которые возникли у них во время выполнения.
7-9	Платок	Для проведения подойдет компания из 5-10 детей. Все ребята становятся в круг. Ведущий, у которого платок, выбирает себе союзника, и вместе они выходят из ряда, начиная бегать вокруг стоящих детей в разные стороны. Первый игрок должен вручить платок любому, находящемуся в кругу, и поменяться с ним местами – теперь он будет стоять. Второму игроку необходимо успеть пробежать полный круг до того, как ведущий сменится, и встать на свое место. По такому принципу проходит вся игра, пока не будет задействован каждый ребенок.
	Услышь свое имя	Для проведения понадобится компания из 5-10 детей. Ребята встают в круг, спинами внутрь. Выбранный ведущий, в руках которого находится мяч, должен бросить его и назвать имя любого из участников. Тот ребенок, на которого указали, поворачивается лицом внутрь круга и ловит мяч. Игра продолжается по тому же методу. Чтобы повысить интерес, можно ввести систему штрафов и наград. Победителем становится малыш, который поймал большее количество мячей.
9-10	Гонка мячей	Для проведения игры понадобится компания из 6-14 детей. Ребята встают в круг, делятся между собой на две команды и выбирают капитанов, в руках которых находится мяч. Этот ребенок должен оббежать весь круг, встать на место и передать мяч следующему участнику, повторяющему все те же действия. Победителем считается команда, первой закончившая передавать мяч по кругу.

## Одновременная тренировка нескольких функций

Помните, что ребенку с СДВГ будет сложно одновременно слушать и сдерживать свои порывы, концентрировать на чем-то внимание, особенно на первых порах коррекции. Поначалу упражнения должны быть направлены на развитие одного или двух навыков, чтобы не истощать малыша и не вогнать его в тоску.

Однако после успешной проработки аспектов обучения по одному можно переходить к комплексным упражнениям, в которых идет упор сразу на несколько функций. **Полезные занятия:**

1. Хлопки. Проводить игру можно с одним ребенком и компанией. Пусть дети ходят по комнате, как им угодно. Но когда взрослый один раз хлопнет в ладошки, им следует остановиться в заранее обговоренной позе. Если хлопок прозвучал два раза – они примут другую позицию, если три – выйдут из нее и продолжат передвигаться.
2. Скалолазы. Проводить игру можно с одним ребенком и компанией. Разделите малышей на две команды и распределите по разным сторонам комнаты. От них требуется пройти все расстояние вдоль стены, прислонив к ней как минимум три конечности одновременно. Если кто-то нарушил это правило, он возвращается в начало пути, и так до тех пор, пока успешно не пройдут стену. Победившей считается та команда, участники которой быстрее добрались до финиша.

## Чем помогает дыхательная гимнастика гиперактивному ребенку

Дыхательная гимнастика при СДВГ не только способствует развитию самоконтроля и произвольности, но и улучшает ритмирование организма. Существует множество техник этого упражнения, рассмотрим некоторые из них.

### Подготовка

Начинать приспосабливаться к дыхательной гимнастике лучше с простого упражнения. Примите удобное положение и расслабьтесь, выдохните. Подождите, когда организм захочет сделать вдох, и глубоко вдохните до легкого и приятного ощущения. При этом необходимо следить за тем, чтобы плечи не шевелились, а диафрагма, наоборот, двигалась. Для того чтобы ребенку проще было освоить эту технику, предложите ему поместить руку в область диафрагмы и почувствовать, как она поднимается в зависимости от дыхания.

### Кулачки

Малыш должен сжать ладонь в кулак, поместив большой палец вовнутрь, и закрыть глаза. Сделать выдох, медленно сжав её еще сильнее. Постепенно ослабляя хватку, произвести вдох. Повторить несколько раз.

### Свечка

Ребенок должен встать прямо, перед ним поместите зажженную свечу. Он делает медленный вдох, а затем складывает губы трубочкой и производит выдох на

пламя. Оно должно аккуратно отклониться, но не потухнуть. Не сразу получится, стоит обучать этому. По ходу упражнения отдаляйте свечку все дальше, чтобы увеличить нагрузку.