Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белый медвежонок»

Рекомендации педагогам

по работе

с гиперактивными детьми

дошкольного возраста

Составитель

педагог-психолог: Зимина Е.Ф.

с. Газ – Сале,

2014 г.

Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит внимания, импульсивность и повышенная подвижность ребенка. По данным исследований, он встречается у 4–9% дошкольников и младших школьников. А это значит, что в группе, где в среднем учится 25 человек, есть один, а то и два гиперактивных ребенка.

У гиперактивных детей отмечается повышенный уровень мышечного напряжения, – особенно в области рук, шеи, лица, плеч, грудной клетки и живота. Регулярное выполнение ребенком релаксационных упражнений поможет стать ему более спокойным и уравновешенными, выработает саморегуляцию. После этого стоит подключать упражнения на развитие внимания.

В основе гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД). Именно из-за нее у детей возникают трудности в учебе. В настоящее время нейропсихологами, нейрофизиологами, биологами ведутся исследования ММД и гиперактивности. Они, как правило, выявляют нарушения структурно-функциональной организации левого полушария, незрелость лобно-гиппокампальной системы мозга (именно она отвечает за регуляцию уровня внимания), низкий психический тонус, повышенную истощаемость. Именно из-за этих нарушений ребенок столь подвижен, импульсивен, но при этом невнимателен. Отмечено, что к подростковому возрасту повышенная двигательная активность исчезает, а вот невнимательность и импульсивность, напротив, могут прогрессировать. Кроме того, исследования показали, что гиперактивные дети зачастую испытывают трудности с письмом и речью, произнесением сложных слов, скороговорок.

Для гиперактивного ребенка очень важна конкретная постановка задач. Если вы хотите, чтобы ребенок выполнил какую-то просьбу, то ее формулировка должна быть предельно ясной и точной.

**Упражнение «Аист»**

*(На преодоление расторможенности и тренировку усидчивости)*

*Ведущий предлагает детям изобразить аиста, который стоит на одной ноге: встав на одну ногу, простоять, проговаривая одновременно стихотворений*

Аист-птица, аист-птица,

Что тебе ночами снится?

Мне болотные лягушки!

А еще?

Еще? Лягушки!

Их ловить - не изловить...

Вот и всё! Пора ходить!

*Дети ходят на месте.*

*Затем дети декламируют стихотворение, повторяя за «Аистом» все движения (машут «крыльями»):*

- Аист, аист, длинноногий

- Покажи домой дорогу.

- Аист отвечает (дети стоят на месте):

- Топай правою ногой,

- Топай левою ногой. Снова правою ногой,

- Снова левою ногой, После правою ногой,

- После левою ногой, Вот тогда придешь домой

**Упражнение «Цап!»**

*(Пальчиковая игротерапия)*

*Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:*

Кто под крышей?

Кошки, мышки,

Зайцы и зайчишки.

Папа, мама, жаба: цап!

*Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.*

**Упражнение «Кораблик»**

*(На развитие умения регулировать мышечный тонус)*

*Ведущий объясняет, дети выполняют движения:*

«Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу влево - прижмите к полу правую ногу. Правая нога напряжена, левая расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабились! Качнуло в правую сторону - прижимаем левую ногу. Напряжена левая нога, правая нога расслаблена.

Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох!

Стало палубу качать. Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем».

*Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Ведущий обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.*

**Упражнение «Сосед, руку!»**

*(На тренировку сосредоточенности)*

Играющие стоя или сидя образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть), не меняя положения. А оба соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа -левую, сосед слева - правую, то есть ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, то есть поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

**«Буратино»**

*(На преодоление расторможенности)*

Вместе с ведущим дети выполняют движения одновременно с проговариванием стихотворения:

Буратино потянулся,

Раз -нагнулся,

Два - нагнулся,

Три - нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**«Пуговицы»**

*(На развитие внимания)*

Играют по двое. Перед каждым игроком лежит набор пуговиц (наборы у обоих игроков абсолютно одинаковые, внутри одного набора ни одна пуговица не повторяется). От количества пуговиц в наборе зависит уровень сложности: чем сложнее игра, тем больше используется пуговиц. Для начала можно взять три пуговицы. У каждого игрока есть игровое поле, представляющее собой квадрат, разделенный на клетки. Чем больше клеток в квадрате, тем сложнее игра. Для начала берется игровое поле две на две клетки. Начинающий игру выставляет на своем поле три пуговицы. Второй участник должен посмотреть на расположение пуговиц и запомнить, где какая лежит, после чего первый игрок накрывает свое игровое поле листком бумаги, а второй должен выбрать из своего набора пуговиц необходимые и расставить их соответствующим образом на своем игровом поле. Затем первый игрок открывает свое игровое поле, и оба проверяют правильность выполнения задания. Время запоминания - 30 секунд.

В первый раз ребята могут не справиться с игрой, им необходимы средства овладения произвольным вниманием и запоминанием. В качестве таких средств выбраны указующий жест и развернутое речевое описание объектов и их пространственного расположения. Некоторые дети еще не владеют понятиями «левый», «правый», «вверх», «вниз». Вначале ребенок объясняет вслух, через некоторое время шепотом, а потом про себя. Затем достаточно просто указания на пуговицу.

**Упражнение «Оловянный солдатик»**

*(На развитие саморегуляции)*

Ведущий объясняет детям: «Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы - стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!

Игры на расслабление:

***Упражнение «Снеговик» (для детей до 8 лет)***

Это упражнение можно превратить в небольшую игру, где ребенку предстоит сыграть роль снеговика:

Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика. Красивый получился снеговик *(нужно попросить ребенка изобразить снеговика).*

* Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках…
* Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговичок замерзать.
* Сначала у него замерзла голова *(попросите ребенка напрячь голову и шею)*, потом – плечи *(ребенок напрягает плечи)*, потом – туловище *(ребенок напрягает туловище).*
* А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками *(ребенок сильно напрягает ноги)*, и не удалось ветру ее разрушить.
* Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять.
* Первой начала таять голова *(ребенок свободно опускает голову)*, потом – плечи *(ребенок расслабляет и опускает плечи)*. Затем растаяли руки *(мягко опускаются руки)*, туловище *(ребенок, как бы оседая, склоняется вперед)*, ноги *(ноги мягко сгибаются в коленях).*
* Солнышко греет, снеговик – тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле…

Затем, если у ребенка есть такое желание, снеговичка можно «слепить» заново.

**Упражнение «Апельсин»**

Ребенок лежит на спине или удобно сидит.

Попросите его представить, что в правой руке он держит апельсин.

Пусть малыш попробует выжать из сочного фрукта как можно больше полезного сока *(рука ребенка должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).*

Затем кулачок разжимается, рука отдыхает.

Потом апельсин оказывается в левой руке, и процедура выжимания из него сока повторяется.

Желательно делать упражнение два раза подряд. Выжимая сок второй раз, апельсин можно заменить лимоном.

**Игры на развитие внимания:**

*Ежедневное выполнение ребенком этих и аналогичных упражнений, может значительно улучшить его способность к концентрации внимания. Главное – сделать занятия систематическими. Первые результаты вы увидите уже спустя два месяца.*

**Сыщик «Зоркий Глаз»**

Для того чтобы одержать победу в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние вещи.

* Выберите небольшую игрушку или какой-то предмет, который малышу предстоит найти.
* Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме.
* Попросите ребенка выйти из комнаты.
* Когда он это сделает, оставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза.

В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, в шкаф, за занавеску и подобные закрытые места. Игрушка должна располагаться так, чтобы ребенок мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, – ему нужно просто внимательно их рассматривать.

**Маленький учитель**

Эта игра особенно нравится тем, кто учится в младших классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с учителем и с удовольствием играют «в школу», где в качестве педагога выступает сам малыш, а в роли нерадивого ученика – папа, мама или, к примеру, любимый плюшевый мишка.

Делая домашнее задание, вам (или школьнику – медведю в вашем лице), предстоит списать несколько предложений из книги. При этом вы должны намеренно допустить в своем тексте несколько ошибок. Лучше не делать орфографических или пунктуационных ошибок, ведь ребенок может не знать некоторых правил. Зато можно допускать пропуски букв, изменения окончаний, описки, несогласованность слов в лице и падеже.

Пусть маленький учитель проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку за такое списывание. Будьте морально готовы, что ваши сын или дочь с явным удовольствием «влепит» двойку в ваш воображаемый дневник.

**Примеры текстов с ошибками:**

***Задание №1***

1) Дети поют хором песня.

2) На дубе растут яблоки.

3) Бабушка вяжет носк.

4) Игорь пьет ск.

5) Воробьи сидят на ветках старой берез.

6) Завтра я ходил в библиотеку.

7) Книги, тетради, блоноты лежали на столе.

8) Мальчик рисует краками.

9) Оля моет руки с млом.

10) У павлина краивый хвос.

***Задание №2***

1) Вчера мама сварит малиновое варенье.

2) Заяц лакомится сладкой морковками.

3) В чемодане лежит пара роликовых конько.

4) На столе лежит красная помидор.

5) Витя будет спать на потолке.

6) Маша съела много мроженного, и у нее заболело горло.

7) Петя запускает воздушных змея.

8) Девочки плетут веночки из-за одуванчиков.

9) Иринка скачет черз скаклку.

10) На дереве стучит дятла.