



**Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи»**

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК

Методические рекомендации по работе с гиперактивными детьми раннего и дошкольного возраста для специалистов дошкольных образовательных учреждений

Иркутск – 2020 г.

Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи»

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК

Методические рекомендации по работе с гиперактивными детьми раннего и дошкольного возраста для специалистов дошкольных образовательных учреждений.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГАУ ЦППМиСП.

Составитель:

В.Н.Олейник – педагог-психолог отдела социально-педагогической помощи, коррекции и развития ГАУ ЦППМиСП.

Гиперактивный ребёнок. Методические рекомендации. /Составитель: В.Н. Олейник, - Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2020. - 37 стр.

В методических рекомендациях освещается комплексный подход к организации работы с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности детей раннего и дошкольного возраста, а также с их семьями. Сформирован алгоритм диагностической оценки аддиктивных форм поведения у детей данной категории, выделены факторы и причины семейной дезадаптации.

Методические рекомендации предназначены воспитателям, педагогам-психологам дошкольных образовательных учреждений для работы с детьми, у которых имеется синдром дефицита внимания и гиперактивность.

Рецензенты:

В.Н. Михайлова - директор ГАУ ЦППМиСП,

Л.И. Панова - заместитель директора по ОМР ГАУ ЦППМиСП

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические и методические аспекты проблемы гипердинамического синдрома.....	5
1.1. Гипердинамический синдром. Причины возникновения.....	5
1.2. Классификации проявлений гиперактивности	7
2. Коррекционно-развивающая работа с детьми с СДВГ.....	10
2.1. Направления коррекционно-развивающей работы с гиперактивными детьми	10
2.2. Нейропсихологическая диагностики и коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.....	13
3. Приложения.....	16
Приложение 1 Рекомендации для педагогов и родителей по работе с гиперактивными детьми.....	16
Приложение 2 Коррекционно-развивающие игры и упражнения для гиперактивных детей дошкольного возраста.....	21
Приложение 3.....	33
Приложение 4.....	34
Приложение 5.....	35
4. Список литературы и ссылки на интернет-источники.....	36

ВВЕДЕНИЕ

Общеизвестно, что раннее детство — это возраст, когда происходит закладка основ здоровья и характера человека; особый период становления всех органов и систем ребенка. Поэтому крайне важно создать ребенку максимально благоприятные условия для роста, воспитания, развития, независимо от того, где происходит этот период детства - в семье или в детском саду.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) - одно из самых распространенных психоневрологических расстройств. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в раннем и дошкольном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате – заниженной самооценки.

Основные проявления СДВГ включают нарушения внимания (дефицит внимания), признаки импульсивности и гиперактивности. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

Методические рекомендации посвящены проблеме психолого-педагогической коррекции гиперактивности детей, связанной с дефицитом внимания.

СДВГ, начинающийся в детском возрасте, проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Без проведения коррекционных мероприятий у взрослых с СДВГ возможно снижение интеллектуальной деятельности.

Проблема воспитания и обучения детей с повышенной двигательной активностью волнует педагогов, психологов, психиатров, родителей. Если ребенок гиперактивен, то трудности испытывает не только он сам, но и его окружение: родители, воспитатели.

Обычно поведение таких детей формируется в силу неправильного педагогического подхода окружающих взрослых: частые окрики, порицания, наказания, осмеяния, запреты и т. п.

При неправильном воспитании, отсутствии своевременной коррекционной помощи специалистов, родителей в подростковом возрасте у таких детей наблюдается раздражительность, агрессивность, озлобленность, нарушения коммуникации, сверхвозбудимость, школьная неуспеваемость, дезадаптация, патологические наклонности.

Данные методические рекомендации описывают пути социализации гиперактивных детей и направлены на формирование гармоничных взаимоотношений детей и взрослых.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ГИПЕРДИНАМИЧЕСКОГО СИНДРОМА

1.1. Гипердинамический синдром. Актуальность. Причины возникновения.

Гиперактивность представляет собой серьезную психологическую и социальную проблему: проявления гипердинамического синдрома ведут к слабой успеваемости, трудности в общении, развитии.

Гиперактивность как одно из патологических проявлений является частью целого комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью», включающей нарушения системы эмоциональной регуляции.

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) – это расстройство, проявляющееся в раннем дошкольном возрасте. Таким детям тяжело контролировать свое поведение и/или концентрировать внимание.

Синдром дефицита внимания/гиперактивности - дисфункция центральной нервной системы (преимущественно ретикулярной формации головного мозга), проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, а также сложностями обработки экзогенной и эндогенной информации и стимулов.

Термин «синдром дефицита внимания» был выделен в начале 80-х годов из более широкого понятия «минимальной мозговой дисфункции». Наблюдая детей дошкольного возраста с такими нарушениями поведения, как двигательная расторможенность, отвлекаемость, импульсивность поведения, авторы высказали предположение, что причиной данных изменений является повреждение головного мозга неизвестной этиологии, и предложили термин «минимальное мозговое повреждение». В дальнейшем в понятие «минимальное мозговое повреждение» были включены и нарушения обучения (трудности и специфические нарушения в обучении навыкам письма, чтения, счета; нарушения перцепции и речи). Впоследствии статическая модель «минимального мозгового повреждения» уступила место более динамичной и более гибкой модели «минимальной мозговой дисфункции».

В 1980 г. Американской ассоциацией психиатров была разработана рабочая классификация, - согласно которой случаи, описанные ранее как минимальная мозговая дисфункция, предложено рассматривать как синдром дефицита внимания и синдром гиперактивности. Основной предпосылкой явился тот факт, что наиболее частые и значимые клинические симптомы минимальной мозговой дисфункции включали нарушение внимания и гиперактивность.

Высокая двигательная активность, в силу психофизиологических причин, свойственна всем детям в дошкольном возрасте. Но в отдельных случаях она достигает патологической степени выраженности, что затрудняет социальную адаптацию ребенка, мешает его развитию и обучению.

Повышенная двигательная активность является симптомом нарушения психической деятельности ребенка при различных нарушениях развития и чаще всего – последствием раннего органического поражения ЦНС. Хотя этот синдром называется гипердинамическим, т.е. синдром повышенной двигательной активности, основным дефектом в его структуре является дефект внимания.

Гипердинамический синдром – одно из проявлений ММД. ММД – это заболевание ЦНС. Следовательно, помимо поведенческих нарушений и особенностей, у детей должны быть и другие – клинические или медицинские. Вот наиболее частые клинические симптомы, сопровождающие диагноз ММД, гипердинамический синдром:

- задержка развития речи,
- заикание,
- тики,
- головные боли,

- нарушение сна,
- аллергодерматоз,
- энурез,
- астматический бронхит,
- вегетативно-сосудистая дистония.

У гипердинамичного ребенка имеется хотя бы 2 - 3 из этих проявлений.

Касатикова Е.В. выделяет 3 варианта течения синдрома дефицита внимания/гиперактивности в зависимости от преобладающих клинических симптомов:

- синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность;
- синдром дефицита внимания без гиперактивности;
- синдром гиперактивности без дефицита внимания.

Чаще всего встречается первый вариант заболевания сочетание гиперактивности и невнимательности.

Вторым по распространённости является невнимательный вариант без гиперактивности. Он встречается гораздо чаще у девочек, чем у мальчиков и отличается своеобразным уходом в свои фантазии и мечтания, то есть ребёнок в течении дня может периодически витать в облаках.

Наконец, третий гиперактивный вариант без нарушения внимания может с одинаковой степенью вероятности быть проявлением определённых нарушений центральной нервной системы и также индивидуальными свойствами темперамента. Кроме того, нарушением внимания страдают дети с неврозами и невротическими реакциями. Другие заболевания также могут сопровождаться подобными нарушениями.

Обычно осложнения в развитии ребенка подразделяют по времени возникновения вредных факторов, влекущих за собой нарушения, и классифицируют как пренатальные (внутриутробные), натальные (повреждения в процессе родов) и постнатальные (осложнения первых лет жизни ребенка) патологии. Вредных факторов много:

1. Пренатальная патология:

- Токсикозы.
- Обострение хронических заболеваний у матери и действие лекарств в период беременности.

- Угрозы выкидыша.
- Инфекционные заболевания матери.
- Травмы в области живота.
- Иммунологическая несовместимость по резус-фактору.
- Попытки прервать беременность.
- Принятие алкоголя и курение.

Возникновение СДВГ, прежде всего, связано с недостаточной зрелостью лобных отделов коры головного мозга, особенно левого полушария.

2. Осложнения при родах:

- Стимуляция родовой деятельности.
- Родовые осложнения (неправильное положение плода, обвитие его пуповиной) ведут к травмам позвоночника плода, асфиксиям, внутренним мозговым кровоизлияниям.
- Травмы позвоночника при современных технологиях кесарева сечения.
- Преждевременные, скоротечные или затяжные роды, отравление наркозом.

3. Постнатальные причины:

- Общее ухудшение экологической ситуации.
- Позвоночник младенца может быть травмирован, когда его приучают сидеть до того, как он сам начинает садиться, когда ребенок еще мало ползал, и мышцы спины еще не окрепли. Также к этим травмам приводит ношение в «рюкзачке».

- Любые заболевания младенцев с высокой температурой и приемом сильнодействующих лекарств.

- Астма, пневмонии, сердечная недостаточность, диабет, заболевания почек могут

выступать, как факторы, нарушающие нормальную работу мозга.

4. Семейные факторы:

- Низкое социальное положение семьи, наличие криминального окружения, тяжелые разногласия между родителями. Неадекватный стиль воспитания в семье.

- Либеральный стиль воспитания, когда преобладает вседозволенность, а контроль за поведением ребёнка отсутствует.

- Категоричное подавление активности ребёнка, гиперконтроль его действий.

- Эпизодичность и отсутствие единства в воспитательных воздействиях на ребёнка между родителями.

В семье дети неосознанно начинают копировать в поведении своих собственных родителей. Хорошо, если модели воспитания родителей были схожи. Если нет, то возникают патологические формы воспитания, которые сказываются не только на психологии ребенка, но и его психофизиологии. Так происходит в развитии приобретенной гиперактивности и наследственной. Хотя глубинные психологические причины возникновения очень похожи.

- Психотравмы.
- Нежеланный ребёнок.

Возникновение нарушения внимания и гипердинамического синдрома из-за раннего повреждения ЦНС в период беременности и родов встречается в 84% случаев, генетические причины – 57%, негативные воздействия внутрисемейных факторов – 63%.

1.2. Классификации проявлений гиперактивности.

Признаки синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) можно обнаружить у детей самого раннего возраста. Буквально с первых дней жизни у ребенка может быть повышен мышечный тонус. Такие дети изо всех сил стараются освободиться от пеленок и плохо успокаиваются, если их пытаются туго запеленать или даже надеть стягивающую одежду. Они могут с раннего детства страдать частыми неоднократными, немотивированными рвотами. Такие спазмы - признак расстройства нервной системы.

Гиперактивные дети на протяжении всего первого года жизни плохо и мало спят, особенно ночью. Тяжело засыпают, легко возбуждаются, громко плачут. Они чрезвычайно чувствительны ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. Чуть постарше, в два-четыре года, у них появляется диспраксия, так называемая неуклюжесть, более отчетливо заметна неспособность сосредоточиться на каком-нибудь, даже интересном для него, предмете или явлении: бросает игрушки, не может спокойно дослушать сказку, досмотреть мультфильм.

Но наиболее заметными гиперактивностью и проблемы с вниманием становятся к моменту, когда ребенок попадает в детский сад, и принимают совсем угрожающий характер в начальной школе.

Существует множество классификаций проявлений СДВГ. Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления СДВГ: гиперактивность, нарушение внимания, импульсивность.

Гиперактивность

Гиперактивность проявляется:

- избыточная бесцельная двигательная активность (бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причём в таких ситуациях, когда это неприемлемо);
- беспокойство, суетливость;
- многочисленные посторонние движения, которых ребёнок часто не замечает;
- невозможность играть тихо и спокойно;
- чрезмерная болтливость (из-за недостатка развития внутренней речи);
- неспособность усидеть на одном месте, часто встаёт со своего места во время занятий;

- продолжительность сна всегда меньше нормы.

В двигательной сфере у них обычно обнаруживается нарушения двигательной координации, что проявляется в трудности при выполнении заданий на удержания равновесия и ходьбу по линии, неловкость, беспорядочность движений, вызванные несформированностью межполушарного взаимодействия и высоким уровнем адреналина в крови.

Также наблюдается несформированность мелкой моторики и праксиса. Это неумение завязывать шнурки, застёгивать пуговицы, использовать ножницы и иголку. Праксис – способность осуществлять сложные целенаправленные движения и действия.

Нарушения внимания

При нарушении внимания ребёнка наблюдается:

- трудности удержания внимания на деталях, из-за небрежности, по невнимательности допускает ошибки;
- снижение избирательности и выраженная отвлекаемость с частыми переключениями с одного занятия на другое;
- трудности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности;
- забывчивость в повседневных ситуациях.

Такие дети характеризуются непоследовательностью в поведении, забывчивостью, неумением слушать и сосредоточиться. Складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь. Ему трудно придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, заданий (это не связано с пониманием материала)

Дети с СДВГ стараются избежать заданий, требующих длительных умственных усилий. Однако показатели внимания таких детей подвержены существенным колебаниям. Если деятельность ребёнка связана с заинтересованностью, увлечённостью и удовольствием, то они способны удерживать внимание достаточно продолжительный период времени.

Выделяют следующие виды нарушений внимания:

1. Отвлекаемость – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью.

Возможные причины отвлечения внимания у ребёнка:

- неполная нагрузка;
- недостаточная сформированность волевых качеств;
- привычка быть невнимательным (привычная невнимательность связана с отсутствием серьёзных интересов, поверхностным отношением к предметам и явлениям);
- повышенная утомляемость;
- плохое самочувствие;
- наличие психотравмы;
- монотонная, неинтересная деятельность;
- неподходящий темп деятельности;
- наличие интенсивных посторонних раздражителей.

Чтобы организовать внимание ребёнка, надо включить его в действие, пробудить интеллектуальный интерес к содержанию и результатам деятельности.

2. Рассеянность – это неспособность сосредоточиться на чём-либо определённом в течение длительного времени. Термин «рассеянность» обозначает поверхностное, «скользящее» внимание. Механизмом рассеянности является наличие мощной доминанты – очага возбуждения в коре головного мозга, подавляющего все прочие сигналы, поступающие из вне.

Рассеянность может проявляться:

- а) в неспособности к сосредоточению;

б) в чрезмерной концентрации на одном объекте деятельности.

Наиболее распространёнными причинами рассеянного внимания являются следующие:

- общее ослабление нервной системы (неврастения);
- ухудшение состояния здоровья;
- физическое и умственное переутомление;
- наличие тяжёлых переживаний, травм;
- эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (положительных и отрицательных);
- недостатки воспитания (например, в условиях гиперопеки ребёнок, получающий слишком много словесных указаний, большой объём информации, привыкает к постоянной смене впечатлений, и его внимание становится поверхностным, не формируется наблюдательность, устойчивость и концентрация внимания);
- нарушения режима труда и отдыха;
- нарушения дыхания (причиной нарушения правильного дыхания могут быть аденоиды, хронические тонзиллиты и т.д., ребёнок, который дышит ртом, дышит неглубоко, поверхностно, его мозг не обогащается кислородом, что отрицательно влияет на работоспособность, низкая работоспособность мешает концентрации его внимания на объектах и вызывает рассеянность);
- чрезмерная подвижность.

3. Инертность – малая подвижность внимания, патологическая её фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

Импульсивность

Для импульсивного ребёнка характерно:

- ребёнок часто действует, не подумав, отвечает на вопросы, не задумываясь;
- перебивает других;
- часто мешает другим, пристаёт к окружающим (вмешивается в беседы или игры);
- не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам, ждать, с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях;
- часто повышает голос;
- эмоционально лабильны (часто меняется настроение).

Клинические проявления дефицита внимания, следующие:

- беспокойные движения в кистях и стопах;
- неумение сидеть на одном месте;
- лёгкая отвлекаемость на посторонние раздражители;
- нетерпеливость;
- неумение доводить начатое дело до конца;
- очень быстрая переключаемость с одного дела на другое;
- болтливость;
- неумение играть, разговаривать тихо и спокойно;
- отсутствие умения прогнозировать последствия своих поступков;
- спонтанность и необдуманность действий;
- суетливость;
- несформированность праксиса и мелкой моторики;
- малая продолжительность сна и трудности при засыпании.

Адекватная **диагностика** синдрома дефицита внимания/гиперактивности невозможна без четкого соблюдения критериев диагноза. **К ним относятся:**

- наличие у ребенка дефицита внимания и/или гиперактивности;
- раннее (до 7 лет) появление симптомов и длительность (более 6 месяцев) их существования;
- некоторые симптомы наблюдаются и дома, и в детском саду;
- симптомы не являются проявлением других заболеваний;

- нарушение обучения и социальных функций.

Следует отметить, что наличие нарушений обучения и социальных функций является необходимым критерием для установления диагноза «синдром дефицита внимания/гиперактивности».

Что же происходит с гиперактивным ребенком?

1. По тем или иным причинам мозг ребенка получил слабые повреждения, то есть часть клеток мозга попросту не функционирует.

2. Нервные клетки, как известно, не восстанавливаются, но сразу же после травмы другие, здоровые нервные клетки принимают на себя функции потерпевших, т.е. одновременно начинается процесс восстановления.

3. Параллельно идет процесс нормального возрастного развития ребенка. Он учится сидеть, ходить, говорить и т.д. И на процесс восстановления, и на процесс нормального возрастного развития нужна энергия, т.е. с самого начала нервная система малыша работает с двойной нагрузкой.

4. В нервной системе есть два основных процесса – возбуждение и торможение. В случае гипердинамического синдрома поражаются структуры, обеспечивающие процесс торможения. Именно поэтому у ребенка возникают трудности с концентрацией, произвольным вниманием и регулированием своей активности.

5. При благополучном развитии событий рано или поздно функции всех пораженных клеток будут «разобраны» другими здоровыми клетками.

2. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С СДВГ

2.1. Направления коррекционно-развивающей работы с гиперактивными детьми.

Синдром гиперактивности имеет множественную этиологию и представляет собой симптомокомплекс, сочетающий различные проявления. Поэтому и диагностическая, и коррекционная работа должна проводиться взаимосвязано различными специалистами – врачом, психологом, педагогом, при активном участии родителей.

Обобщённая система работы может включать следующие направления, формы и методы работы:

1. Создание положительной мотивации, ситуаций успеха.

- Каждый день перед ребенком ставится определенная цель, которую он должен достичь.

- Усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряются.

- В конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.

- При достижении значительного улучшения в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.

2. Обучение ребенка релаксации.

Необходимо учить детей понимать структуру своего тела. Процесс релаксации для них оказывается очень сложным. Обычный человек может выбирать для себя один раздражитель - главный (например, человек читает книгу и не замечает, как идёт время), а проблема гиперактивного ребенка заключается в том, что он не может выбрать один раздражитель и сфокусировать на нем свое внимание. Поэтому надо научить гиперактивного ребенка расслабляться. Во время релаксации необходимо как можно дольше концентрировать внимание ребенка только на отдыхе. Необходимо донести до ребенка, что расслабление – это не работа. Задача ребенка – научиться быть спокойным не за счет контроля, а за счет его отсутствия.

3. Коррекция негативных форм поведения (агрессивности, импульсивности, эмоционального напряжения).

4. Развитие дефицитарных функций (слабость волевой регуляции, невнимательность, несформированность межполушарного взаимодействия). Коррекционную работу следует проводить поэтапно, начиная с развития одной отдельной функции, т.к. гиперактивному ребенку трудно одновременно быть и внимательным, и спокойным, и неимпульсивным.

5. Развитие навыков межличностного взаимодействия, коммуникативных навыков. Задача – обучить детей эффективным навыкам социального взаимодействия с окружающими, коммуникативной культуре, научить уважать права окружающих. Дети учатся контролировать собственные эмоции и поступки. Методы работы:

- чтение литературных произведений с последующим их анализом;
- проигрывание и разбор конкретных ситуаций взаимодействия;
- игры, обучающие сотрудничеству.

6. Работа с родителями гиперактивного ребенка. Р. Кэмпбелл считает, что родители гиперактивного ребенка часто допускают три **основные ошибки в воспитании:**

- Недостаток эмоционального внимания, часто подменяемого медицинским уходом.
- Недостаток твердости в воспитании и отсутствие надлежащего контроля за поведением ребенка.
- Неумение воспитывать в детях навыки управления гневом.

Эти ошибки часто проявляются в моделях поведения родителей гиперактивного ребенка:

- Родители не понимают проблемы ребенка, стремятся жесткими мерами бороться с непослушанием сына или дочери, усиливают дисциплинарные способы воздействия, вводят непреклонную систему запретов, как следствие, появление негативных форм поведения, ухудшение психосоматического состояния ребенка.

- Родители стараются не обращать внимания на поведение ребенка или, «опустив руки», предоставляют ребенку полную свободу действий, в итоге, ребенок лишается необходимой для него поддержки взрослых, быстро начинает манипулировать взрослыми, следовательно, поведение усугубляется.

- Некоторые родители, слыша в детском саду непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии. Отсутствие адекватных воспитательных воздействий также приводит к усугублению поведения.

Коррекционная работа с гиперактивным ребенком должна быть направлена на решение следующих задач:

1. Нормализация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.

2. Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность планировать и доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

3. Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков, навыкам эффективного социального взаимодействия с окружающими людьми.

4. Установить контакт с педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях гипердинамического синдрома, эффективных методах работы с гиперактивными детьми.

5. Добиться повышения у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в обучении и повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребенка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

В коррекционно-развивающую работу с гиперактивными детьми необходимо включать **следующие направления:**

1. Кинезиологические упражнения - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями), как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий) на развитие межполушарного взаимодействия.

2. Психогимнастические упражнения, подвижные игры и упражнения на развитие эмпатии, элиминации гнева и агрессивности, **коммуникативные игры** на развитие навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

3. Игры и упражнения на развитие произвольной сферы, волевой регуляции.

В процессе работы с гиперактивными детьми очень важна чёткая повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, что является дополнительным организующим при формировании произвольности. Ещё одним условием развития произвольности является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента, неукоснительное следование им. Кроме того, поочерёдное приписывание каждому участнику группы роли лидера автоматически повышает степень его доминантности, авторитет ребёнка, а, следовательно, уровень его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.

Эффективны в работе с гиперактивными детьми следующие приёмы:

- осуществление гиперактивным ребёнком контроля за другими детьми (дежурный на занятии, ведущий в игре, помощник инструктора и т.д.);

- использование часов на занятиях и осуществление контроля гиперактивным ребёнком за временем (хранитель времени);

- ритмирование правого полушария – занятие ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой;

- активизация работы стволовых отделов головного мозга – плавание, ныряние, прыжки на батуте, дыхательная гимнастика;

- снятие импульсивности и гиперактивности - упражнения с песком, водой и глиной, контрастный душ, обливания;

- развитие устойчивости внимания: длительная сортировка и нанизывание бусинок, развитие к произвольному переключению внимания – чтение алфавита, перемежающегося со счётом;

- построчное прослеживание взглядом листа и последовательное зачёркивание определённых букв;

- прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями (лабиринты).

При организации коррекционной работы с гиперактивными детьми акцент должен делаться на следующих умениях ребёнка:

- концентрировать внимание;

- доводить начатое дело до конца;

- контролировать свои движения;

- снимать мышечное напряжение;

- контролировать свои эмоциональные проявления;

- расширять поведенческий репертуар во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Гиперактивные дети, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. Работа с ними должна быть кропотливой и комплексной, т.к. только выработка единой системы требований в образовательном учреждении и семье может помочь адаптироваться таким детям и быть успешными.

2.2. Нейропсихологическая диагностика и коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Среди подходов к изучению саморегуляции у детей с органическими и функциональными изменениями в работе ЦНС эффективным себя показал нейропсихологический подход, предполагающий выделение центрального дефекта, связанного с определенной мозговой структурой, лежащего в основе синдрома нарушения всей психической сферы.

В деятельности детей с СДВГ выделяются два уровня саморегуляции: связанный с выполнением инструкций «в одно-два действия» (пробы «кулак–палец», поднимание руки на стук, самостоятельный рисунок), и пробы «с переключением между действиями, со сложной программой», которые требуют большей зрелости динамического звена произвольной регуляции и недоступны им.

Общий принцип нейропсихологической коррекции при работе с детьми, у которых имеется дефицит внимания – это формирование саморегуляции поведения через формирование структуры деятельности, в которой у этих детей неразвита «количественная» сторона, т.е. способность руководить серийными действиями.

Начинать необходимо с узконаправленной деятельности, постепенно расширяя ее предметную отнесенность.

Учитывая трудности, показанные в ряде работ у детей этой группы с восприятием и воспроизведением пространственных фигур, необходимо работать именно над зрительно-пространственными действиями.

Методика формирования сенсорных эталонов.

Учитывая, что у категории гиперактивных детей тактильное восприятие в большинстве случаев сохранно, следует опираться на него и на зрение, используя в качестве материала кубик (для дальнейшей работы – пирамиду, тетраэдр, цилиндр и т.д.), желателен прозрачный пластиковый (из детского набора) или раскладывающийся из бумаги, и квадрат, из бархатной или даже мелкозернистой наждачной бумаги. Куб, подготавливается к каждому занятию, путём вырезания из бумаги симметричного креста (**Приложение 3**). Инструкция: «Сейчас мы с тобой будем рисовать куб. Давай посчитаем, сколько у него сторон, и поставим номера фломастером. Напиши, сколько всего сторон получилось (если ребенок не умеет писать, отложить равное число палочек). А вот квадрат – видишь, это как одна стенка нашего куба. Смотри, в куб можно положить монетку, или куколку, из кубика можно построить домик. А из квадрата можно построить домик? Нельзя! Закрой глаза, пощупай, что я тебе дала – куб или квадрат».

Первая серия методики - вербальный и тактильный анализ, подготовка к рисованию. Вторая серия - рисунок при наглядном образце (и куб, и квадрат, использовавшиеся в первой серии). Третья серия - рисунок при символическом образце (напечатанные на бумаге изображения куба и квадрата).

При помощи данной методики решается сразу несколько задач: во-первых, организация поведения ребенка, вовлечение его в учебную деятельность; во-вторых, формирование эталонных образов-символов восприятия; в-третьих, интеграция различных анализаторных систем в единой полимодальной деятельности; в-четвертых, обучение выделению существенного признака высокого уровня обобщения (геометрическая форма).

Методика развития пространственных действий.

Данная методика является логическим продолжением методики формирования сенсорных эталонов и поэтому задействует тот же предметный материал, чтобы ребенок работал с уже знакомыми образами. На первом этапе педагог предъявляет ребенку для копирования образец куба, такой же, как и в диагностическом обследовании. Но копирование теперь идет не на чистом листе, а на специальной «прописи», где передняя сторона квадрата пропечатана черным, а прочие стороны потенциального куба – штрихом. Этим педагог задаёт ребенку ориентировочную основу деятельности. Ребенок с опорой на

образец закрашивает нужные штрихи цветным карандашом, чтобы видеть, где результат его собственной деятельности, а где – образец. На первом этапе получается не куб, а параллелепипед, но его исполнение проще для ребенка (меньше штриховых линий), и, кроме того, на этой модели ребенок видит, что некоторые части объемной фигуры являются «невидимыми». Важным является соразмерность образца и «прописи», поскольку для детей операция масштабирования (перехода из одной системы координат в другую) крайне затруднена, это показано в ряде исследований А.В. Семенович.

На втором этапе продолжается работа с наглядным образцом, но в «прописи» добавляются новые штриховые линии, затрудняющие работу ребенка. Основной квадрат образца уже не черный, а также, штриховой.

С одной стороны, появляется возможность скопировать куб «ближе к образцу», с другой – больше новых стимулов должно быть проигнорировано. Работа ведется цветными карандашами: лицевую сторону куба необходимо обвести чёрным карандашом, другие стороны – цветными. Можно дать ребенку для ориентировки его собственные рисунки, выполненные на первой стадии (лучшие из них), чтобы он мог вспомнить, как делал это задание.

На третьем этапе ребенку предъявляется «пропись», состоящая только из штрихов и без наглядного образца в виде куба для копирования (образец ему можно показать, и сразу же убрать – опора должна идти на зрительную память). Однако ему дается в качестве образца лучший из его рисунков, выполненных на втором этапе занятий. Все стороны он закрашивает цветными карандашами.

При работе по этой системе упражнений формирование саморегуляции идет по следующей линии:

- а) выбор из альтернатив (правильный штрих – неправильный);
- б) соотнесение своей деятельности с образцом, в том числе, хранящимся в памяти;
- в) торможение импульсивных реакций (простое закрашивание линий).

Методика формирования конструктивной деятельности.

На столе из 3-5-ти спичек выкладывается фигура, инструкция: «Срисуй, а потом выложи такую же». **(Приложение 4).**

Работа начинается с простейшей фигуры – «уголок». Внимание ребенка необходимо обратить на то, как лежат спички по отношению к педагогу («Посмотри, вот у меня спички повернуты головками вверх, а у тебя?»). Головка спички является важным ориентиром. Прорисовывание схемы фигуры на листочке – или, если ребенок не хочет это делать, пусть он даёт указания педагогу, как ему рисовать эту схему, это важный элемент формирования конструктивной деятельности, именно вынесенная вовне ориентировочная основа действия помогает ребенку в регуляции его активности. Последующие фигуры получают модификацией (в том числе – поворотом вокруг своей оси) того самого первоначального «уголка» и добавлением к нему новых элементов. На каждом занятии следует работать с 2-3-мя фигурами, чтобы не утомлять ребенка, и не истощать его мотивации.

Отрабатывается 5-6 фигур в течение нескольких занятий до закрепления у ребёнка способности к организации деятельности в соответствии с образцом. Главным на первом этапе работы является не «точность» рисования и конструирования, а общее понимание эталонов формы и последовательности действий при их копировании. Необходимо на каждом этапе копирования обращать внимание ребенка на соотнесение получившейся у него фигуры с эталоном (т. е. поэлементное копирование).

Следующая группа упражнений также связана со зрительно -пространственными процессами - это конструирование из кубиков Кооса. **(Приложение 5).**

Данная методика широко применяется в нейропсихологической диагностике и её материал зарекомендовал себя как понятный детям разного уровня развития. Для младших школьников следует пользоваться фигурами из четырех кубиков.

Для работы с этой методикой необходимо подготовить бумажные карточки-образцы, соответствующие кубикам размера (масштаб 1:1), т.к. на начальных этапах работы дети часто ставят кубики прямо на образец.

Начинается работа с самой простой фигуры - «две полоски».

Сначала педагог собирает фигуру (и сразу же убирает ее), затем предъявляет ребёнку карточку - образец, разделенную на четыре квадрата (это важно, так как позволяет сориентироваться в количественных параметрах собираемой фигуры), а также дает карточку - подсказку со стрелками, указывающими порядок сборки фигуры.

Также педагог дает ребёнку инструкцию:

1. Посмотри, какая фигура главная в верхнем ряду.
2. Разбей ее на квадраты.
3. Нарисуй ее.
4. Составь ее по схеме со стрелочками.
5. Точно так же составь второй ряд.

Для рисования собственного образца детям предлагается пунктирная пропись, в которой удобно цветными карандашами отметить любые конфигурации кубиков. Выполнение собственного образца необходимо для вынесения вовне ориентировочной основы действия, это звено нельзя пропускать, т.е. даже если ребёнок не мотивирован на рисунок - пусть рисует педагог, но по указаниям ребенка: «А где мне сейчас раскрасить? А каким цветом?».

Работа с кубиками состоит из нескольких этапов с последовательным усложнением обрабатываемых образцов (от занятия к занятию): начиная от форм, содержащих минимальное количество половинчатых кубиков, и заканчивая сложными конфигурациями. Помимо карточки-подсказки со стрелками можно использовать (на более поздних стадиях) образец с цифрами - он несколько сложнее для восприятия, особенно для детей младшей возрастной группы.

Методика конструирования предметов из частей.

Используются разрезанные на части предметные изображения. Ребёнку предлагается сложить из них целое изображение:

- а) по предъявляемому образцу;
- б) самостоятельно.

Инструкция: «Художник нарисовал какой-то предмет, но разрезал эту картинку. Постарайся собрать из этих кусочков целую картинку». На первом этапе занятий ребёнок собирает картинку в хаотичном порядке. Этот этап необходим для формирования более устойчивых предметных образов-представлений и выработки стратегии «достройки» образа по его части. На втором этапе необходимо собирать картинку по часовой стрелке.

Методика поиска недостающих деталей.

Используются разрезанные на две-три части предметные изображения. Ребёнку предлагается сложить из них целое изображение, при этом одна из частей отсутствует. Ребенку предлагается найти недостающую деталь среди четырех-пяти предъявленных.

Инструкция первая: «Художник нарисовал какой-то предмет, но разрезал эту картинку. Постарайся собрать из этих кусочков целую картинку. Если не будет доставать какой-то детали, ты мне скажи».

Инструкция вторая: «Посмотри на эти пять изображений, есть ли среди них та часть, которой недостает твоей рыбке. Выбери её и составь целую картинку».

При помощи данных методик, можно существенно повысить уровень саморегуляции, а также развивать другие познавательные процессы (мышление, речь, образы-представления) у детей с гиперактивностью.

Рекомендации для педагогов и родителей по работе с детьми с СДВГ

Рекомендации педагогам:

- Работу с гиперактивным ребёнком строить индивидуально, при этом основное внимание уделять отвлекаемости и слабой организации деятельности. Необходимо помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения, и ребёнок не виноват в этом. Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз. Поэтому проблему СДВГ невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребёнок самостоятельно справиться со своей проблемой не может.

- По возможности игнорировать вызывающие поступки ребёнка с СДВГ и поощрять его хорошее поведение. С ребёнком необходимо договариваться, а не стараться сломить его. Необходимо создавать ситуации, в которых гиперактивный ребёнок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в группе по некоторым областям знаний.

- Направлять энергию ребёнка в полезное русло (раздать что-нибудь на занятиях, принести, вымыть доску и т.д.), т.е. дать понять, что ребёнок может быть полезным и это оценивается педагогом.

- Избегать монотонной деятельности, занятия должны быть увлекательными и интересными, с прослеживаемым результатом. Использовать элементы игры и соревнования.

- Во время занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за столом для гиперактивного ребёнка – в центре комнаты напротив доски, стола педагога, т.к. гиперактивный ребёнок всегда должен находиться перед глазами.

- Давать задания в соответствии со способностями ребёнка, предоставлять ребёнку возможность быстро обращаться за помощью к воспитателю в случае затруднения.

- Учебные занятия строить по чётко распланированному, стереотипному распорядку. Устраивать минутки активного отдыха, т.к. дети способны удерживать своё внимание очень кратковременно.

- Научить гиперактивного ребёнка пользоваться специальным дневником или календарём.

- На определённый отрезок времени давать только одно задание.

- Дозировать ребёнку выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.

- Во время дня предусмотреть возможность для двигательной «разрядки»: занятие физическим трудом, спортивные упражнения и др. В занятие обязательно включать физкультминутки.

- Эффективно ввести знаковую систему оценивания действий ребёнка. Стараться замечать каждый успех малыша и обязательно давать ему понять, что вы видите его успехи.

- Поощрять позитивное взаимодействие с другими детьми.

- При всём внимании к гиперактивному ребёнку внешне относиться к нему так же, как и к остальным детям. Избегать завышенных или заниженных требований к ребёнку.

«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребёнком.

- Отвлечь ребёнка от его капризов.
- Предложить выбор (другую возможность в данный момент деятельности).
- Задать неожиданный вопрос.
- Отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действие ребёнка).
- Не запрещать действия ребёнка в категорической форме.
- Не приказывать, а просить (но не заискивать).
- Выслушать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас).
- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
- Сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
- Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
- Не настаивать на том, чтобы ребёнок, во что бы то ни стало, принёс извинения.
- Не читать нотаций (ребёнок всё равно их не слышит).

Рекомендации родителям генеративных детей.

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:

- Проявлять достаточно твёрдости и последовательности в воспитании.
- Помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными.
- Контролировать поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил.
- Не давать категорических указаний, избегать повторения слов «нет» и «нельзя», говорить сдержанно, спокойно и мягко. Система ограничений и запретов должна быть чёткой и неукоснительно выполняемой, количество запретов должно быть сведено до минимума (они должны касаться исключительно безопасности и здоровья ребёнка). Совместно с ребёнком разработать санкции, которые последуют в случае нарушения запрета.
- Строить взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии.
- Избегать, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку. Тактика вседозволенности также недопустима, т.к. эти дети очень быстро становятся манипуляторами.
- Реагировать на действия ребёнка неожиданным способом (пошутить, повторите действия ребёнка, сфотографировать его, оставить в комнате одного и др.).
- Повторять свою просьбу одними и теми же словами много раз. Инструкции должны быть краткими (не более 10 слов).
- Для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию.
- Не настаивать на том, чтобы ребёнок, во что бы то ни стало, принёс извинения.
- Выслушивать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас).
- Постоянно учитывать недостатки поведения ребёнка, которые могут учитываться под контролем взрослых.

2. Организация режима дня и места для занятий:

- Поддерживать дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашнего задания и сна должно соответствовать этому распорядку.
- Избегать по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т. п., которые оказывают на ребёнка чрезмерное стимулирующее воздействие.
- Во время игр ограничивать ребёнка лишь одним партнёром (не гиперактивным). Избегать беспокойных, шумных приятелей.

- Снижать влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания; чаще показывать, как выполнить задание, не отвлекаясь.

- Оградить гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач.

- Оберегать ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, спортивные занятия.

3. Изменение психологического микроклимата в семье:

- Уделять ребёнку достаточного внимания.

- Проводить досуг всей семьёй.

- Не допускать ссор в присутствии ребёнка.

4. Специальная поведенческая программа:

- В своих отношениях с ребёнком придерживаться «позитивной модели». Хвалить его в каждом случае, когда он того заслужил, подчёркивать успехи (эмоционально ровным, без эйфории тоном). Это поможет укрепить уверенность ребёнка в собственных силах. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям.

- Выработать совместно с ребёнком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение. Поощрять ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, чтение и др.). Не прибегать к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка. Физические наказания вызывают обратную реакцию и лишь усугубляют проблемы.

- Воспитывать в детях навыки управления гневом и агрессией.

- Не стараться предотвратить последствия забывчивости ребёнка.

- Постепенно расширять обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком.

- Не разрешать откладывать выполнение задания на другое время.

- Не давать ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.

- Помогать приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.

- Нельзя давать сразу несколько поручений (убрать игрушки, почистить зубы, умыться и т.п.), т.к. ребёнок просто их не запомнит. Давать ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить, т.е. лучше давать следующее задание после выполнения предыдущего. При этом обязателен контроль качества выполнения поставленной задачи. Задание не должно иметь сложную инструкцию и состоять из нескольких звеньев.

- Помнить, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребёнок ещё не готов к такой форме работы.

Для таких детей наиболее действенны **средства убеждения** «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;

- запрет на приятную деятельность;

- приём «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель).

Пошаговая модель поддержки ребёнка с СДВГ (И.П.Брызгунов).

1. Ежедневно родители ставят перед ребёнком конкретную цель, которую он должен реализовать. Формулировка цели должна быть чёткой и лаконичной.

2. Родителям необходимо заранее продумать поощрения, которыми будут стимулироваться усилия ребёнка по достижению поставленной цели. Они могут быть как моральными, так и материальными.

3. По истечении дня родители вместе с ребёнком должны проанализировать его поведение, оценить степень достижения цели.

4. Систематически родители должны фиксировать изменения в поведении и личности ребёнка, описывая их в конкретных проявлениях, и сообщают о его достижениях врачу, психологу.

5. В случае достижения ребёнком значительных изменений он должен обязательно получить обещанное родителями вознаграждение.

Список аксиом.

1. Родители должны как можно подробнее представлять себе состояние неврологического здоровья своего ребенка. Помочь им в этом могут врачи – невропатологи, врачи – психоневрологи, медицинские психологи и соответствующая научно – популярная литература.

2. Следует неукоснительно отделять поступки ребенка от его личности. Поступки и проступки могут осуждаться, личность – безусловно принимается.

3. Учебные проблемы детей с ММД запрограммированы их неврологическим статусом. Но любую ситуацию можно улучшить с помощью режима и других специальных мероприятий.

4. Воспитание детей с ММД требует от родителей невероятного терпения и выдержки. Не держите все в себе – учитесь говорить о своих чувствах. Ищите союзников.

5. Все синдромы будут побеждены, если вам удастся сделать ребенка вашим союзником.

Рекомендации родителям и воспитателям.

- Не следует заставлять гиперактивного ребенка заниматься больше, чем он может.
- Во время занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы.
- Быть экспрессивным, театральным воспитателем: необычность в поведении педагога может помочь ребенку сконцентрировать внимание.

- Ребёнка лучше посадить рядом с воспитателем: время от времени можно положить руку на плечо ребенка, т.к. любые тактильные ощущения помогают сконцентрировать внимание.

- Инструкции, которые воспитатель дает ребенку, должны быть очень конкретными и содержать не более 10 слов. Говорить недолго, четко дать задание, установить правила и последствия их выполнения и невыполнения.

- Гиперактивного ребенка необходимо чаще поощрять. Например, достаточно часто выдавать ему жетоны, которые в течение дня он может менять награды (лучше не материальные): право идти на прогулку в первой паре, раздавать детям карандаши.

- По возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка. Прежде чем реагировать на неприятный поступок, остановитесь на несколько секунд.

- Старайтесь быть рядом с ребенком, когда он выполняет какое-либо задание.

Рекомендации для родителей.

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

- Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

- Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

- Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.

- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

- Поддерживайте дома четкий распорядок дня.

- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию: спортивные занятия, ежедневные прогулки.

Коррекционно-развивающие игры и упражнения для гиперактивных детей дошкольного возраста.

Дыхательные упражнения.

- Исходная позиция (и.п.) - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

- И.п. - сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

- И.п. - сидя на полу. Вдох. Пауза. Выдох. Пауза. Ребёнку предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.) и их сочетания.

- И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной. Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребёнка дышать правильно, у него нет просто возможности дышать по-другому.

- И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «а-а-а» (чередовать со звуком «ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о»).

- И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

- И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

- И.п. - сидя на коленях или пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом – вниз.

- И.п. - сидя на полу. Ребёнок кладёт одну руку на грудь и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается.

- И.п. - сидя на полу. Ребёнок кладёт одну руку на грудь и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе – опускается.

- И.п. - сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать, что видят.

- И.п. - сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперёд или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.

- И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком, а-а-а. Руки медленно опустить. Вдохнуть. Руки поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать

дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

Растяжки.

- **«Снеговик».**

И.п. – стоя. Ребёнку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замёрзший 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 ребёнок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облако. Дует ветер и гонит облако по небу.

- **«Дерево».**

И.п. – сидя на корточках. Ребёнку предлагается спрятать голову в колени, их обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребёнок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела, и вытянуть его вверх. Подул ветер: ребёнок раскачивает тело, имитируя тело.

- **«Травинка на ветру».**

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Инструктор: «Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперёд, пока грудь не коснётся бёдер; руки при этом вытягиваются вперёд, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу ещё дальше вперёд). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)».

- **«Звезда».**

И.п. – сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе «звезды». Ребёнку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем – выполнить растяжки. Ребёнок одновременно растягивает сначала правую руку и левую ногу, а потом левую руку и правую ногу.

- **«Лучики».**

И.п. – сидя на полу. Поочерёдное напряжение и расслабление шеи, спины, правого бока, ноги, стопы; левого бока, ноги, стопы.

- **«Медуза».**

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

- **«Половинка».**

И.п. – сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела). Напряжение левой руки и правой ноги, правой руки и левой ноги.

Релаксационные упражнения.

- **«Росток».**

И.п. – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Педагог: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно выпрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Один – медленно выпрямляются ноги, два – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как «тряпочки». Три – постепенно выпрямляется позвоночник, четыре – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, пять – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

- **«Ковёр-самолёт».**

Педагог: «Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт; ковёр плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра. Постепенно ковёр-самолёт начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

- **«Парусник».**

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной. Педагог: «Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперёд так, чтобы спина стала круглой)».

- **«Море».**

И.п. - сидя на пол или стоя. Ребёнок вместе с педагогом рассказывает историю и сопровождает её соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисуют маленькие волны; руки сцеплены в замок – рисует в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершает синхронны волнообразные движения всей рукой вперёд). Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду – один нырнул, другой нырнул (совершает поочерёдные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения всей вперёд). Они ныряют вместе и по очереди (выполняют одновременные и поочерёдные волнообразные движения кистями рук). Вот так двигаются их хвостики (каждый палец поочерёдно совершает волнообразные движения). Вместе с дельфинами плавают медузы (руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезапястных суставах).

- **«Пляж».**

И.п. – лёжа. Предлагается ребёнку закрыть глаза и представить, что он лежит на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет лёгкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

- **«Любопытная Варвара».**

Педагог: «Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть, как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Потрогайте шею справа, мышцы стали твёрдые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперёд –

Тут немного отдохнёт.

Шея не напряжена, а расслаблена».

Педагог: «Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямитесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, всё дальше вверх!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена».

Педагог: «Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена».

- **«Кораблик».**

Педагог: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь. Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза». Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги.

- **«Качели».**

Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесён на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

- **«Кулачки».**

И.п. – сидя на полу. Педагог: «Сожмите пальцы в кулачок крепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко и приятно стало». Упражнение повторяется 2-3 раза.

- **«Загораем».**

Педагог: «Представьте себе, что ноги загорают на солнце (вытянуть ноги вперёд, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись. Напряжённые ноги стали твёрдыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало ногам. Вдох – пауза, выдох – пауза».

- **«Раскачивающееся дерево».**

И.п. – стоя. Предложить ребёнку представить себя каким-нибудь деревом. Корни – это ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается – наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперёд и назад.

- **«Потянулись – сломались».**

И.п. – стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструктор: «Тянемся, вверх, выше. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать ещё выше. А теперь наши кисти как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол. Лежим расслабленно. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его».

- **«Штанга».**

Педагог: «Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руку резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза».

- **«Шарик».**

Педагог: «Представьте себе, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц.

Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряжённый!».

- **«Олени».**

Педагог: «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твёрдыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза».

Подвижные игры и упражнения.

- **«Удочка».**

Играющие дети стоят по кругу, в центре инструктор. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над самой землёй, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется.

- **«Бери ленту».**

Всем детям, кроме ловящего, раздаются ленты, они прикрепляются сзади у детей за поясом. По сигналу педагога все дети разбегаются по площадке. Ловящий их догоняет, стараясь собрать как можно больше лент. Потерявшие ленту дети, выходят из игры. По сигналу игра заканчивается, и ловящий подсчитывает собранные ленты. Ленты возвращаются детям, выбирается «новый» ловящий, и игра продолжается.

- **«Мороз, красный нос».**

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий – «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: «Я Мороз-Красный нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?». Играющие дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где их «заморозили», и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Затем подсчитываются «замороженные». После двух перебежек выбирается новый «Мороз». Игра повторяется.

- **«Мы весёлые ребята».**

Дети стоят на одной площадке за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловящий. Играющие дети хором произносят: «Мы весёлые ребята, любим, бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» После этого дети перебегают на другую сторону площадки, а ловящий их ловит. Тот, кого ловящий успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну пробежку. После двух перебежек выбирается второй ловящий.

- **«Хитрая лиса».**

По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий ребёнок, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того, как лиса поймает и отведёт к себе в дом двух-трёх детей, инструктор произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

- **«Два мороза».**

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, дети располагаются в одном из них. Водящие – «Два Мороза» становятся посередине площадки лицом к детям и произносят: «Я Мороз – Красный нос. А я Мороз – Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» Играющие дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящие догоняют их и стараются коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где их «заморозили», и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Затем подсчитываются «замороженные». После двух перебежек выбираются новые «Морозы». Игра повторяется.

- **«Охотники и утки».**

Из числа играющих детей выбирается охотник, остальные утки. На одной стороне зала отводится место для охотника, на другой – дом уток. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы уток, а затем возвращается к себе. Утки «вылетают» в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» утки улетают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него 2-3 мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на уток охотник меняется, но не из числа пойманных.

- **«Медведи и пчёлы».**

Дети делятся на две равные команды: одна – пчёлы, другая – медведи. В одной стороне зала находится луг. На противоположной стороне находится улей. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчёлы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетели, медведи выбираются из берлоги и идут в улей воровать мёд. Инструктор подаёт сигнал: «Медведи!», пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется. Затем меняются ролями.

- **«Волк».**

Посередине площадки двумя шнурами обозначается ров шириной один метр. С одной стороны, от рва дом, где находятся зайцы, а с другой стороны – поле. Во рву волк. По сигналу педагога: «Зайцы в поле!» - дети бегут в поле, перепрыгивая через ров. Волк внимательно следит за зайцами и забирает себе упавших в ров детей (наступивших ногой на землю между шнурами). По сигналу: «Зайцы, домой!» - дети бегут домой, снова перепрыгивая через ров. Через 2-3 повторения игры ширина рва увеличивается на 5 см., и выбирается новый водящий. Игра повторяется.

- **«Мышеловка».**

Дети делятся на две неравные группы. Меньшая группа образует круг – мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть. Всё погрызли, всё поели, всюду лезут, вот напасть. Берегитесь же плутовки, доберёмся мы да вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз». Дети поднимают сцепленные руки вверх. Мыши избегают в мышеловку и тут же выбегают обратно, с другой стороны. По сигналу педагога: «Хлоп» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг, и размер мышеловки увеличивается. Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются местами, и игра возобновляется.

- **«Караси и щука».**

Один ребёнок выбирается щукой, остальные дети делятся на две группы. Одна из групп образует круг, другая – это караси, которые плавают внутри круга. По сигналу педагога: «Щука» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих детей и присесть, спрятаться за камешками. Пойманные щукой караси, уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

- **«Гуси-лебеди».**

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома находится логово волка. Остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух: «Гуси, гуси!». – «Га-га-га». – «Есть хотите?». – «Да, да, да!». – «Ну, летите!». – «Нам нельзя. Серый волк под горой зубы точит, съест нас хочет». – «Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!». Гуси летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в волчье логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются «новые» волк и пастух. Игра повторяется.

- **«Догони свою пару».**

Дети стоят парами у двух линий на расстоянии 2-3 метра друг от друга. По сигналу инструктора они бегут до противоположного края площадки (20-30 метров). Стоявший сзади ребёнок старается догнать впереди бегущего ребёнка. Обрато дети бегут шагом. После трёх пробежек дети меняются местами. Побеждает тот, кто большее число раз догнал впереди стоящего ребёнка.

Игры и упражнения на развитие внимания, волевой регуляции, двигательного контроля.

- **«Море волнуется...».**

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Все вместе произносят:

«Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!».

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри» упражнение продолжается.

- **«Четыре стихии».**

Дети сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: «земля» - руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперёд, «воздух» - поднять руки вверх, «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

- **«Что изменилось».**

- На столе стоят различные игрушки. Дети закрывают глаза, а психолог убирает одну из игрушек. Необходимо угадать, какой игрушки не стало, что изменилось.

- **«Фотография».**

И.п. – сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определённым настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную эмоцию.

- **«Послушать тишину».**

И.п. – сидя на полу. Закрывает глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца.

- **«Кто летает?».**

Педагог называет слова. Если названное что-нибудь или кто-нибудь способно летать, то дети хлопают в ладоши, если не летает, то не совершают никаких движений. Список: орёл, змея, диван, бабочка, стул, баран, ласточка, самолёт, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, уют, муха, стол, собака, вертолёт, ковёр, поросёнок, стрекоза.

- **«Черепаша».**

Педагог встаёт у одной стены помещения, играющие – у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подаёт сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз.

- **Игра «Шумовые коробочки».**

В коробочки помещены: бусинки, мука, соль, гречка, сахар. Ребёнку предлагается определить на слух, что находится в коробочке.

- **«Запрещённое движение».**

Дети стоят лицом к педагогу и повторяют движения рук, которые показывает педагог. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.

- **«Дерево».**

Детям даётся инструкция: «Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки свободно опустите вдоль тела, закройте глаза. Представьте, что вы – это дерево. Ноги-корни крепки и устойчивы, они прочно уходят в землю, и вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Ствол-тело – ровен и гибок, он слегка покачивается, но не ломается. Ветви-руки – свободно колышутся вдоль ствола, листья-пальцы – легко шелестят, слегка задевая друг друга. Крона-голова – чиста и свежа. Вы – прекрасное могучее дерево, вы уверены и спокойны».

- **«Повторяй за мной».**

Под любую считалку ведущий ритмично выполняет простые движения, например, хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой. Дети повторяют его движения.

- **«Тачка».**

Дети разбиваются на пары. Один из партнёров принимает «упор лёжа», другой берёт его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идёт за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

- **Игра «Золотая рыбка».**

Дети встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, бёдрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Взрослый – золотая рыбка. Его задача – выбраться из круга. А задача остальных – не выпустить рыбку.

- **Игра «Съедобное – несъедобное».**

Водящий бросает мяч, называя какой-либо предмет. Дети должны ловить мяч только в том случае, если предмет съедобный.

- **Игра «Археология».**

Педагог опускает кисть руки в таз с песком или крупой. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

- **«Дракон».**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребёнок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймаёт свой хвост («не укусит» хвост), то на место головы дракона встаёт другой ребёнок.

- **«Движение».**

Педагог предлагает детям несколько последовательных движений. Дети стараются повторить их как можно точнее и в той же последовательности. Упражнение может выполняться под музыку.

- **«Шарик».**

Представьте, что вы – это воздушный шарик. Сейчас вы будете надуваться. Наберите побольше воздуха открытым ртом, а теперь закройте рот и надувайте живот, больше,

больше. Молодцы! А теперь сдувайтесь! Приоткройте рот и медленно выпускайте воздух со звуком «п-ш-ш». Хорошо». Упражнение повторяется 3 раза.

- **«Запретный номер».**

Дети становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него играющий ребёнок хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

- **«Руки-ноги».**

И.п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

- **«Узнай по голосу».**

Дети выбирают водящего, который стоит в центре круга с завязанными глазами. Дети говорят все вместе: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай». Затем педагог подаёт знак кому-нибудь из детей. Ребёнок называет водящего по имени. Водящий должен отгадать, кто его позвал. Если водящий угадает, он меняется местом с назвавшим его ребёнком. Если водящий не узнаёт голоса, то он продолжает быть водящим до тех пор, пока не узнает по голосу очередного игрока.

- **«По новым местам».**

Инструкция: «Сейчас мы поиграем в игру. Каждый из вас должен встать в кружок-домик. По команде: «На прогулку!», все за мной друг за другом начнут «гулять». По команде: «По новым местам!», все должны найти себе новый кружок-домик. Кто займёт новый домик последним – считается проигравшим».

- **«Совушка-сова».**

Кого мы выберем совушкой-совой, то будет жить в «гнезде» - в кругу. Остальные будут называться жучками, лягушками, бабочками и летать или прыгать, как они. По моему сигналу: «Ночь наступает!», все останавливаются и замирают. В это время сова вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, сова берёт его за руку и уводит в «гнездо». Когда вы услышите сигнал: «День», то снова начинайте двигаться. В этой игре есть правила, которые необходимо соблюдать:

- сова не имеет права долго наблюдать за одним и тем же игроком;

- вырываться от совы нельзя;

- если сова не замечает пошевелившихся игроков, а звучит сигнал: «День», то она улетает в гнездо без добычи.

- **«Будь внимателен».**

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. В этой игре нужно быть внимательным. Встаньте по кругу друг за другом. Слушайте внимательно мои слова – команды. Когда я скажу «зайчики», все должны прыгать по кругу, как зайчики. Когда я скажу «лошадки», все должны показать, как лошадки ударяют копытом. Когда я скажу «раки», все должны показать, как раки пятятся назад. Когда я скажу «птицы», то нужно бегать по кругу, раскинув руки в стороны, как крылья. Когда я скажу «аист» - все мигом должны превратиться в аистов и стоять на одной ноге».

- **«Чайничек с крышечкой».**

Участники садятся в круг. Каждый из них проговаривает песенку, сопровождая её определёнными мануальными жестами.

«Чайничек (вертикальные движения рёбрами ладоней)!

На чайнике – крышечка (левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке – шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке – дырочка (указательный и большой палец обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идёт (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идёт с дырочки,
Дырочка в шишечке,
Шишечка на крышечке,
Крышечка на чайнике».

- **«Ритм».**

И.п. – сидя на полу. Инструктор задаёт ритм, отстукивая его одной рукой, например, 2-2-3 (в начале освоения даётся зрительное подкрепление, дети видят руки педагога, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки и удары перед собой) комбинированно (например, 2 – правой рукой, 2 – левой рукой, 3 – одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

- **«Испорченный телефон».**

Педагог произносит тихо на ухо рядом сидящему игроку слово, тот его предаёт следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Педаго спрашивает у последнего игрока: «Какое слово ты услышал?». Если тот скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен. Если же слово не то, водящий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они услышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон, который занимает последнее место.

- **«Буратино».**

И.п. – стоя. Цикл прыжков повторить несколько раз.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.
Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.
Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.
Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

- **«Минута тишины».**

Детям предлагается точно одну минуту посидеть в тишине, при этом никто не должен разговаривать, ходить по кабинету также запрещается. Секундомер можно дать одному ребёнку и показать, когда он должен будет сказать, что минута прошла.

- **«Колпак мой треугольный».**

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (лёгкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется ещё раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (лёгкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

- **«Не пропусти растение».**

Педагог произносит разные слова. Дети внимательно слушают. Всякий раз, когда среди слов встретится название растения, дети должны хлопать в ладоши. Слова: дорога, тигр, берёза, самолёт, пшеница, роза, змея, дуб, кукла, гриб, школа, шиповник, ромашка, рама, дом, машина, малина, тополь, тепловоз, муравей, графин, гвоздь, музей, театр, игра, ива, воробей, пальма, палатка, кино, киви, хоккей, город, собака, банан, василёк, кувшин, молоко, тюльпан, тыква, теремок, лес, ель, сосна, книга, музыка.

- **«Цветок, дерево, фрукт».**

Педагог указывает по очереди на каждого игрока и произносит слова «Цветок, дерево, фрукт». Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать название цветка, дерева или фрукта.

- **«Клубочек».**

Детям предлагается смотреть в клубочек яркую пряжу. Взрослый сообщает, что этот клубочек волшебный. Как только дети начинают его сматывать, так сразу же успокаиваются.

- **«Внимательные руки».**

Педагог читает ряд слов, в которых есть звук «с» и «р». Дети внимательно слушают и, если в слове есть звук «с», поднимают правую руку; если есть звук «р», то поднимают левую руку. Слова: лифт, инженер, воробей, карандаш, перо, алмаз, вагон, прогулка, рассвет, аллея, мечтатель, ладонь, соседи, солома, яйцо, хлеб, театр, балет, поле, птица, балкон, самолёт, космонавт, статуя, хищник, медведь, портрет, лебедь, танец, хоровод, лейка, водопад, кино, хвостун.

- **«Маленький зверёк».**

Педагог просит участников закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит следующий текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котёнок, щенок, птичка. Он такой крохотный, что помещается свободно у вас в ладошках. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Осторожно переложите зверька на теплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), убедитесь, что зверёк в полной безопасности. Теперь можете открыть глаза».

- **«Бывает – не бывает».**

Педагог называет ситуацию и бросает ребёнку мяч. Ребёнок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает.

Ситуации:

Зайчик пошёл в школу.

Папа ушёл на работу.

Яблоко солёное.

Волк сидит на дереве.

Девочка рисует домик.

Дом пошёл гулять.

На берёзе выросли шишки.

Лодка плывёт по небу.

- **«Ритм по кругу».**

Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде педагога его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, детям предлагается следующее задание: каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала.

- **«Парад».**

И.п. – стоя. Марширование на счёт «Раз-два-три-четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором – на счёт «два». В третьем – на счёт «три», в четвертом – на счёт «четыре». Раз (хлопок) - два-три-четыре. Раз-два (хлопок) - три-четыре. Раз-два-три (хлопок) - четыре. Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

- **«Змейка».**

Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке». **Комментарий:** педагог занимает либо позицию наблюдателя, либо позицию судьи, который следит за соблюдением целостности «змейки» и выводит нарушивших правила игроков. Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

- **«Третий лишний».**

Играющие разбиваются на пары и становятся по кругу на расстоянии 1—2 м друг от друга. В парах игроки становятся один за другим. Затем выбирают водящих, один из них за кругом убегает от другого. Когда первый водящий пробегает два полных круга или видит,

что ему не уйти от погони, он становится впереди любой пары. Тогда стоящий сзади, становится водящим и убегает от второго водящего. Если водящий осалил убегающего, то они меняются ролями. Водящим нельзя перебежать через круг, в этом случае он становится догоняющим. **Комментарий:** игра требует сосредоточенности и сообразительности. Необходимость четкого соблюдения правил и высокий темп делают игру интересной. Игра характеризуется высокой эмоциональной интенсивностью, поэтому не рекомендуется проводить ее между занятиями или незадолго до сна.

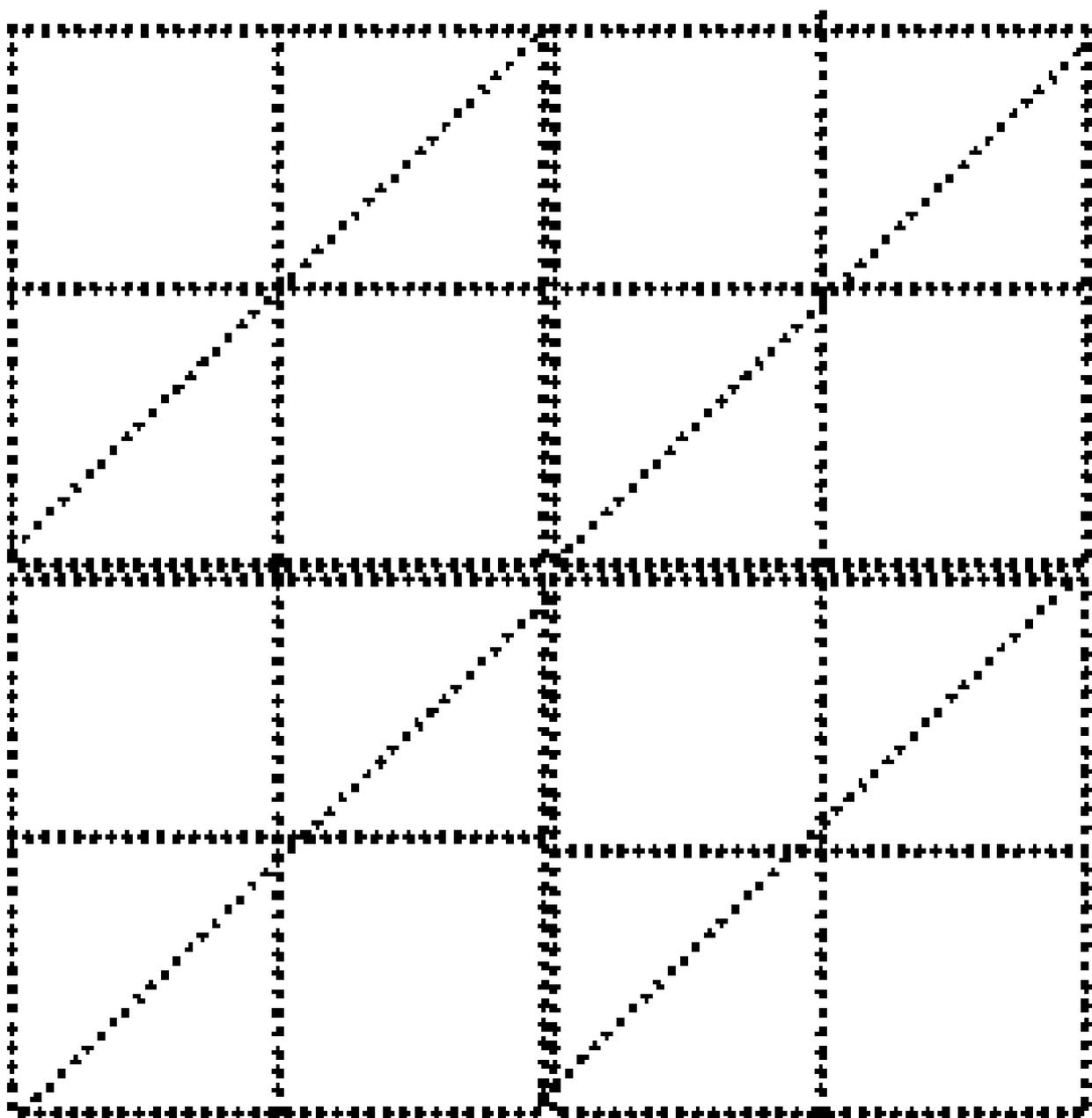
- **«Тюлени»** (Н. Кряжева).

Необходимые приспособления: воздушный шарик, шарфики, корзина. Дети ложатся на пол, им связывают ноги под коленями шарфиком — они теперь «тюлени». Взрослый бросает воздушный шарик, который «тюлени» пытаются поймать или отобрать у других и забросить в корзину, стоящую на полу. Победителем становится самый меткий и самый «вежливый» «тюлень». **Комментарий:** ограничение подвижности стимулирует детей к поиску новых способов передвижения, способов достижения желаемой цели — мячика. Педагогу важно помнить, что тактика поведения детей в такой ситуации различна: одни пасуют, прекращают игру, их необходимо приободрить, а другие хитрят, нарушают правила — таких детей нужно сдерживать.

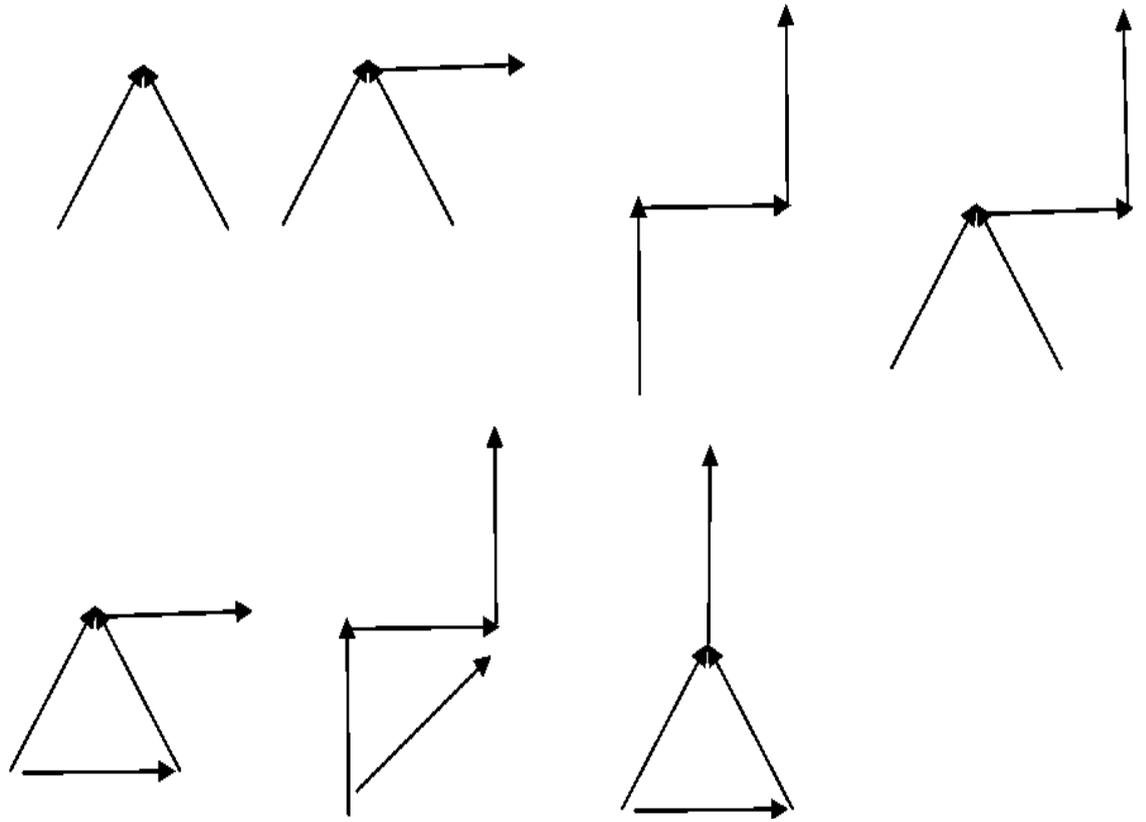
- **«Слалом-гигант».**

Из стульев делаются две параллельные «трассы» слалома, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

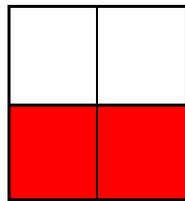
- **«Шапка-невидимка».** В течение 3 секунд надо запомнить все предметы, собранные под шапкой, и затем перечислить их.



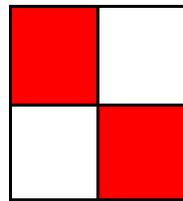
Приложение 4



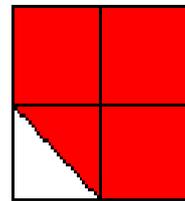
A



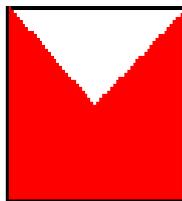
B



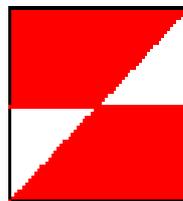
C



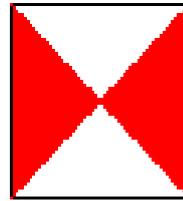
1



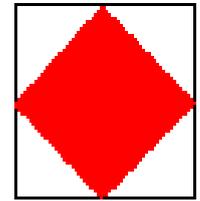
2



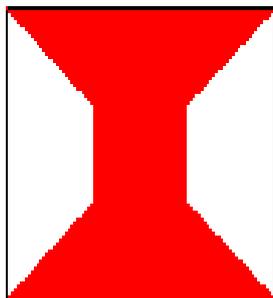
3



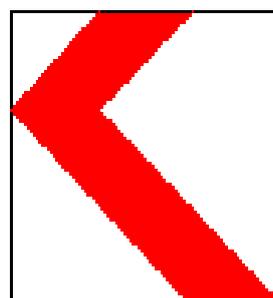
4



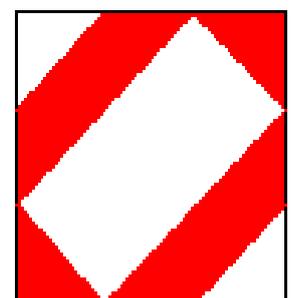
5



6



7



Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.
2. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / под ред. Л.С. Цветковой. – М.: МПСИ, 2001.
3. Баркли, Р.А. Дети с вызывающим поведением: клиническое руководство по обследованию ребенка и тренингу родителей / Р.А. Баркли; пер. с англ. – М., 2011.
4. Белкина В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учеб. пособие / В. Н. Белкина – Ярославль: ЯГПУ, 1998.
5. Брызгунов, И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М: Медпрактика, 2002.
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981.
7. Венар, Ч. Психопатология развития детского и подросткового возраста / Ч. Венар, П. Кериг; пер. с англ. – СПб.: Прайм–Еврознак, 2004.
8. Глушкова Л. Вижу, действую, познаю: игры-занятия с детьми младшего дошкольного возраста / Л. Глушкова // Дошкольное воспитание. – 2008.
9. Грибанов, А.В. Церебральное энергообеспечение у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / А.В. Грибанов, А.Н. Подоплекин, Д.Н. Подоплекин // Альманах «Новые исследования». – М.: Вердана. – 2009.
10. Гришина Г.Н. Любимые детские игры / Г.Н. Гришина. – М.: Просвещение, 1997.
11. Депутат, И.С. Характеристика вербального интеллекта у детей младшего школьного возраста с СДВГ / И.С. Депутат, Л.Ф. Старцева, Ю.А. Иорданова // Альманах «Новые исследования». – М.: Вердана. – 2009, №2.
12. Давидчук, А. Н. Обучение и игра: Метод. пособие / А. Н. Давидчук. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
13. Заваденко, Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учеб. пособие / Н.Н. Заваденко. – М.: Академия, 2005.
14. Заваденко, Н.Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: выбор оптимальной продолжительности лекарственной терапии / Н.Н. Заваденко, Н.Ю. Суворинова // Ж-л неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2011. – Т. 111. – № 10.
15. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Генезис, 2000.
16. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. – СПб., 1994.
17. Моница, Г.Б. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь: монография / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. – СПб.: Речь, 2007.
18. Разенкова, Ю. От игры в кубики к конструированию. / Ю. Разенкова // Дошкольное воспитание. – 2007. - № 4.
19. Семенович, А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А.В. Семенович. – М.: Академия, 2002.
20. Сиротюк, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью / А.Л. Сиротюк // Творческий центр «Сфера». – М., 2002.
21. Смирнова Е. О. Ранний возраст: игры, развивающие мышление / Е. О. Смирнова // Дошкольное воспитание. – 2009. - № 4.
22. Смирнова, Е. О. Сюжетно-ролевая игра / Е. О. Смирнова // Смирнова Е. О. Психология ребенка от рождения до семи лет. – М., 1997.

23. Сухотина, Н.К. Современные подходы к терапии гиперкинетических расстройств у детей / Н.К. Сухотина, А.В. Красова // Ж-л клинической и социальной психиатрии. – 2006. – № 2.

24. Тржесоголава, З. Легкая дисфункция мозга в детском возрасте / З. Тржесоголава. – М.: Медицина, 1986.

25. Учотова, И. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: от предрассудков к практической помощи / И. Учотова // Нейронews. – №6. – 2008.

Интернет источники

1. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-dlya-raboti-s-giperaktivnimi-detmi-3178488.html>
2. http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr/file/ppdino_09_01_2019_03_07_48.pdf
3. <https://fusionpiter.ru/articles/hyper-active-children>
4. https://dom-knig.com/read_225340-1
5. <https://bragin-spc.schools.by/pages/psihologo-pedagogicheskie-rekomendatsii-po-rabote-s-giperaktivnymi-detmi>
6. http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/2003_Problemy_giperaktivnykh_detey.pdf
7. <https://nadezhdalk.ru/index.php/konsultatsii-spetsialistov/roditelyam/35-igry-i-uprazhneniya-dlya-individualnykh-zanyatij-s-giperaktivnym-rebenkom>
8. <https://pandia.ru/text/78/652/79570.php>
9. https://samopoznanie.ru/articles/giperaktivnost_i_sdvig_u_rebjonka_korrekcija_s_po_moschju_tdt/
10. <https://rebenkoved.ru/povedenie/problemnye-proyavleniya/pravilnij-podxod-k-ochen-aktivnomu-rebenku.html>
11. <http://igra-msk.ru/publications-2.htm>
12. <https://pandia.ru/text/77/495/53687.php>
13. <https://kidteam.ru/neyropsihologicheskie-uprazhneniya-dlya-detey.html>
14. <https://www.b17.ru/article/18984/>
15. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/10/30/kartoteka-igr-s-giperaktivnymi-detmi>
16. <https://ped-kopilka.ru/blogs/grishanova/igry-s-giperaktivnymi-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>
17. <https://infourok.ru/igri-s-giperaktivnimi-detmi-v-dou-2656418.html>
18. <https://detskyteatr.ru/article/igry-dlya-giperaktivnykh-detey>
19. <http://psyho.web-box.ru/glubina/igry-dlja-giperaktivnykh-detey/>
20. https://summercamp.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_2
21. <https://vsepreobenka.ru/razvitie/igry/dlya-giperaktivnykh-detey.html>
22. <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/igry-dlya-giperaktivnykh-detey.html>
23. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/5355-2014-05-22-07-20-40>
24. <https://l-pankova.ru/igry-dlya-detey-s-sdvig-trenirovki-funkcij-narushennyx-vsledstvie-sdvig/>
25. <http://www.psixologicheskoezerkalo.ru/korrekcionnye-igry-dlya-giperaktivnyx-i-aktivnyx-detey.html>
26. <http://www.vseodetishkax.ru/osobyete-deti/14-giperaktivnye-deti-/24-igry-s-giperaktivnymi-detmi>
27. https://studbooks.net/2002442/pedagogika/podvizhnye_igry_korrekcii_sdvig_detey_d_oshkolnogo_vozrasta