

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7»

**Семинар для педагогов
"Синдром дефицита внимания
и гиперактивности у детей
дошкольного возраста"**

Подготовила:
педагог-психолог
Гончарова Г.С.

ЗАО Северск
Ноябрь 2015г.

Уважаемые педагоги!

(СДВГ) Синдром дефицита внимания и гиперактивности детей дошкольного возраста в настоящее время является актуальной темой, т.к. с каждым годом растёт количество детей с данным диагнозом. СДВГ представляет собой нарушение функции центральной нервной системы (Источник: <http://womanadvice.ru/sdvg-u-detey#ixzz3JKtAgHwu> Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни). Вездесущая статистика выдала ошеломляющие цифры: распространённость СДВГ среди детей дошкольного возраста в России от 4 до 18%. (Источник: Русский Медицинский Журнал № 3 – 2011г.). Это заболевание является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей в обучении детей дошкольного и школьного возраста.

Причины появления синдрома дефицита внимания и гиперактивности детей дошкольного возраста могут быть разными, но их условно разделили на 3 основных фактора:

- 1 – Пренатальная патология;
 - 2 – Осложнения при родах;
 - 3 – Психосоциальные причины.
- Рассмотрим подробнее все эти факторы.

1. Пренатальная патология.

- Токсикозы;
- Обострение хронических заболеваний у матери;
- Инфекционные заболевания;
- Травмы в области живота;
- Иммунологическая несовместимость по резус-фактору;
- Попытки прервать беременность;
- Принятие алкоголя, курение, принятие наркотиков.

2. Осложнения при родах.

- Стимуляция родовой деятельности;
- Неправильное положение плода;
- Асфикция;
- Внутренние кровоизлияния;
- Преждевременные, скоротечные или зтяжные роды.

3. Психосоциальные причины.

- Психотравмы;
- Нежеланный ребёнок;
- Кризис семейных отношений /развод, появление второго ребёнка, переезд на новое место и др./
- Неадекватный стиль воспитания в семье:
 - а) либеральный /когда преобладает вседозволенность, а контроль за поведением ребёнка отсутствует/;
 - б) категоричное подавление активности ребёнка /повышенный контроль за активностью ребёнка/.
 - в) эпизодичность и отсутствие единства в воспитании.

Дети с СДВГ имеют достаточно развитые компенсаторные механизмы, для включения которых должны соблюдаться условия:

1. Обеспечение родителями и педагогами эмоционально-нейтрального развития и обучения.
2. Соблюдение режима, достаточный сон, прогулки на воздухе.
3. Обучение по личностно-ориентированной программе без интеллектуальных перегрузок.
4. Соответствующая медикаментозная поддержка.
5. Разработка индивидуальной помощи ребёнку со стороны психолога, педагога, невропатолога и родителей.
6. Своевременная психокоррекция.

Ю.С.Шевченко и Н.Н.Заваденко выделяют 3 блока в классификации СДВГ:

1. (собственная) гиперактивность.

Она проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которые ребёнок сам не замечает. Имеет место также чрезмерная болтливость (из-за недостатка развития внутренней речи), неспособность усидеть на месте. Продолжительность сна всегда меньше нормы.

В двигательной сфере наблюдаются нарушения двигательной координации, ребёнку трудно выполнять задания на удержание равновесия, в ходьбе по линиям, налицо неловкость, беспорядочность движений /по причине несформированности межполушарного взаимодействия и высокого уровня адреналина в крови/. Исследования польских учёных показали, что двигательная активность таких детей на 25-30% выше нормы. Они двигаются даже во сне.

2. Нарушение внимания.

Это проявляется в трудности его удержания, в снижении избирательности, выраженной отвлекаемостью с частыми переключениями от одного задания на другое. Присутствуют непоследовательность в поведении, забывчивость, неумение слушать и сосредотачиваться. Такие дети стараются избегать заданий, требующих длительных умственных усилий.

Виды нарушения внимания:

ОТВЛЕКАЕМОСТЬ – произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой, которое возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью.

Причины отвлечения:

- Неполная нагрузка;
- Недостаточная сформированность волевых качеств;
- Повышенная утомляемость;
- Плохое самочувствие;
- Наличие Травмы;
- Монотонная, неинтересная деятельность;
- Неподходящий темп деятельности;
- Наличие интенсивных посторонних раздражителей;
- Привычка быть невнимательным /связана с отсутствием серьёзных интересов, поверхностным отношением к предметам и явлениям/.

РАССЕЯННОСТЬ означает скользящее, поверхностное внимание.

Причины рассеянности:

- Общее ослабление нервной системы (неврастения);
- Ухудшение здоровья;
- Физическое и умственное переутомление;
- Наличие тяжёлых переживаний и травм;
- Эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (как положительных, так и отрицательных);
- Нарушение ритма труда и отдыха;
- Чрезмерная подвижность;
- Нарушение дыхания /Причиной нарушения правильного дыхания могут быть аденоиды, хронический тонзилит, гайморит. Ребёнок, который дышит ртом, дышит неглубоко, поверхностно, его мозг не обогащается кислородом, что ведёт к низкой работоспособности, которая не способствует концентрации внимания и вызывает рассеянность./

3. Импульсивность.

Импульсивный ребёнок часто действует, не подумав, перебивает других, не умеет регулировать свои действия и подчиняться правилам, не умеет ждать, повышает голос, эмоционально лабилен (частая смена настроений).

Наличие данных характеристик способствует неуверенности, лживости, вспыльчивости, агрессивности ребёнка, что создаёт большие проблемы в общении со сверстниками, трудности в обучении. В дальнейшем это способствует нарушению адаптационных механизмов, что может стать причиной правонарушений.

Направление работы с детьми с СДВГ

1. Кинезиологические игры и упражнения.

У детей с СДВГ формирование мозговой организации от правого полушария к левому идёт с отклонениями и развитие уходит в правую лобную долю. Это отражается в гиперактивности и импульсивности.

Дело в том, что за концентрацию внимания отвечают лобные отделы левого полушария, а правое полушарие отвечает за распределение внимания. Правое полушарие воспринимает не фигуру в центре, а периферию, что наблюдается у детей с СДВГ.

Гиперактивность характеризуется слабым развитием тонкой моторной координации и беспорядочными неловкими движениями. Это вызвано несформированностью межполушарного взаимодействия. Это особый механизм левого и правого полушарий мозга в единую целостную систему. Поэтому в работу необходимо включать кинезиологические игры и упражнения.

Кинезиология способствует также устранению дисфункции правого полушария головного мозга, т.к. до 7-летнего возраста отмечается пластичность мозговых систем, и этот вид работы имеет ауто-коррекционный потенциал. А к 9-летнему возрасту по нейробиологическим законам мозг завершает своё интенсивное развитие, его функциональные связи становятся жёсткими и малоподвижными. Поэтому так важна коррекционная работа по устранению СДВГ до 7-9 лет.

2. Использование глазодвигательных упражнений.

Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, также развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию всего организма.

3. Психокоррекция.

У детей с СДВГ наблюдается дефицитарная работа ретикулярной формации и вестибулярного аппарата. Данные нарушения приводят к изменениям болевой чувствительности, также дети часто не чувствуют боли, не могут сочувствовать другим. Именно этим объясняется наличие агрессивных признаков поведения. Следовательно, важным считается включение в работу психологических игр и упражнений на развитие эмпатии, устранение гнева и агрессивности, коммуникативные игры на развитие навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками (штриховка бумаги, комкание газет, ругание фруктами, овощами).

4. Развитие волевой сферы.

Устойчивость внимания связана с развитием произвольности, способности к волевой регуляции. Поэтому необходимо включать в работы игры и упражнения на развитие волевой сферы.

Важным считается чёткая повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента.

Поочерёдное приписывание роли лидера автоматически повышает степень его доминантности, уровень его произвольной саморегуляции, контроля над собой.

5. Развитие всех свойств и видов внимания.

Свойства: устойчивость, переключаемость, сосредоточенность, распределение, объём.

Виды: слуховое, зрительное, тактильное внимание.

Основным условием расширения объёма внимания является наличие навыков и умений, систематизация, группировка по смыслу, классификация.

6. Развитие мелкой моторики.

Поскольку у этих детей наблюдается слабое развитие мелкой моторики и праксиса, необходимо выполнять следующие задания: нанизывание бус, шнуровка, мозаика, обведение трафаретов, штриховка без выхода за контур, пальчиковая гимнастика, ручной труд, оригами, перебирание круп, массажные колечки, шарики.

7. Упражнения на гибкость.

Использование растяжек нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.

8. Дыхательные упражнения.

На вдохе живот выпускаем, на выдохе – втягиваем.

9. Физкультминутки, упражнения для активизации вестибулярного аппарата.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот период ребёнок отвлекается и не реагирует на педагога. У детей с СДВГ сознание мерцающее, т.е. они могут впадать и выпадать из него, особенно при отсутствии двигательной стимуляции.

При повреждении вестибулярного аппарата детям необходимо двигаться, крутиться, постоянно вертеть головой, чтобы оставаться в сознании. Для того, чтобы сохранять концентрацию внимания дети применяют адаптивную стратегию: они активизируют центры равновесия при помощи двигательной активности, например, отклоняясь на стуле назад так, что пола касаются только задние ножки стула. А педагог требует, чтобы дети сидели прямо и не отвлекались. Но для детей это требование вступает в противоречие. Если их голова и тело остаются неподвижными, то у них снижается активность мозга. Т.о., необходимо использовать разнонаправленные, перекрёстные двигательные упражнения, которые устраняют нарушения в вестибулярном аппарате.

10. Игры и упражнения на координацию движения и равновесия.

11. Реализация потребности в очень активном движении.

Необходимо предоставлять возможность для избыточной двигательной активности, что поможет выплеснуть накопившуюся энергию. Для этого использовать интенсивные беговые упражнения и игры большой подвижности.

12. Релаксация.

Позволяет достичь расслабленности, снимает напряжение.

Как играть с гиперактивными детьми

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Таблица 1 Игры на тренировку одной функции

Функция, на тренировку которой направлены игры	Индивидуальные	Групповые
Внимание	"Найди отличие" "Запрещенное движение"	"Запрещенное движение" "Передай мяч" "Броуновское движение"
Контроль двигательной активности	"Разговор с руками"	"Море волнуется"
Контроль импульсивности	"Говори!" "Съедобное-несъедобное"	"Съедобное-несъедобное" "Говори!" "Сиамские близнецы" "Слепой и поводырь"

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности. Приведенная таблица 1 может стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Как видно из таблицы, некоторые игры можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Все игры, указанные в таблице (за исключением общеизвестных: "Съедобное-несъедобное", "Море волнуется...") описаны ниже.

Таблица 2 Игры на тренировку двух и трех функций

Тренируемые функции	Игры
Внимание и контроль импульсивности	"Кричалки — шепталки— молчалки" "Гвалт"
Внимание и контроль двигательной активности	"Колпак мой треугольный" "Расставь посты" "Замри"
Контроль импульсивности и контроль двигательной активности	"Час тишины и час "можно""
Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности	"Слушай команду" "Слушай хлопки" "Морские волны"

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опытучастия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

В таблице 2 приведены названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры как для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

Подвижные игры

"Найди отличие" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивает-

ся. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

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

"Ласковые лапки" (Шевцова И.В.)

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

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

"Кричалки—шепталки—молчалки" (Шевцова И.В.)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

"Гвалт" (Корогаева Е.В., 1997)

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

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

"Менялки" (Автор неизвестен)

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: "Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

"Разговор с руками" (Шевцова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с ги-

перактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

"Говори!" (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"(Педагог делает паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?"... "Говори!"; "Какой сегодня день недели?"... "Говори!"; "Сколько будет два плюс три?" и т. д."

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

"Броуновское движение" (Шевченко Ю.С., 1997)

Цель: развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

"Час тишины и час "можно"" (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

"Часы" можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивно-му ребенку (а тот их "не слышит").

"Передай мяч" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

"Сиамские близнецы" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. "Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера.

Теперь вы сросшиися близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д." Чтобы "третья" нога действовала "дружно", ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут "срастись" не только ногами, но спинками, головами и др.

"Зеваки" (Чистякова М.И., 1990)

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

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

"Колпак мой треугольный" (Старинная игра)

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово "колпак" заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово "колпак" и слово "мой" (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а "показывают" на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

"Слушай команду" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: "Положите правую руку на плечо соседа") и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

"Запрещенное движение" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

"Слушай хлопки" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

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

"Замри" (Чистякова М.И., 1990)

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

"Давайте поздороваемся" (Автор неизвестен)

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

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

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

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

"Веселая игра с колокольчиком" (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)

Цель: развитие слухового восприятия. Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится взрослому. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

Игры за столами

Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие в детском саду, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя за столами, по усмотрению педагога.

С этой целью полезно использовать "Пальчиковые игры", которые приводятся в книге М. Рузиной "Страна пальчиковых игр", а также в других изданиях. Практика показывает, что дети

старшего дошкольного возраста с удовольствием играют в такие игры как "Лестница в небо", "Кукольный веер", "Гонки" и др.

Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут "превращаться" то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

"Многоножки"

Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю стола или в любом другом, заданном педагогом, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

"Двуножки"

Игра проводится аналогично предыдущей, но в вгонках" участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между "двуножками" левой и правой руки, между «двуножками» соседней по столу.

"Слоны"

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные — в "ноги слона". Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превратилась в постоянное развлечение и не мешала проведению других занятий, перед ее началом педагог должен четко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры "Кричалки — шепталки — молчалки".

"Морские волны" (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в группе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие за первыми столами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми столами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т.д. По сигналу педагога "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

"Ловим комаров" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку, и к нам в группу налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стоп!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хо-

рошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

Используемая литература:

1. *Заводенко Н.Н. – Как понять ребёнка: Дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М. 2000г.*
2. *Сиротюк А.Л. – Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М – 2002г.*
3. *Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М – 1997г.*
4. *Осипова А.А. – Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5-9 лет. М – 2001г.*