

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Халилова Светлана Вадимовна, воспитатель, муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 18 «Солнышко»
(Россия, Богданович)*

В последнее время воспитатели и родители все чаще сталкиваются с гиперактивными детьми.

Родители гиперактивных детей жалуются, что их дети не дают им покоя, они постоянно вмешиваются в разговоры взрослых, на них постоянно приходится повышать голос для того, чтобы добиться от них послушания, замечания и наказание результатов не дают. Наша задача разобраться, чем вызывается такое состояние, когда оно остается в рамках нормы, а когда выходит на уровень болезни.

Гиперактивный ребенок – это ребенок с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), неврологическими и поведенческими нарушениями, развивающимся в раннем возрасте. Такой ребенок часто имеет следующие признаки [1]:

1. Ребенок не может оценить самого себя, понять, что он поступает как-то не так.
2. Настроение колеблется очень сильно и в малых временных пределах.
3. Характерны мелкие кинезы: мелкие нервные движения – покачивание, дрыгание ногами, кручение пальцев и т.д.
4. Такой ребенок легко начинает гневаться, раздражаться.
5. Самооценка занижена.
6. Часто конфликтует со сверстниками.
7. Плохо переносит неудачи.

Часто причиной такого поведения ребенка может быть:

1. Токсикоз беременности и патологии родов.
2. Инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша.
3. Генетические факторы (плохая наследственность родителей).
4. Социально-психологические факторы (алкоголизм родителей, отрицательный микроклимат в семье, неблагоприятные условия проживания, неправильная линия воспитания ребенка в семье).

Очень важно, корректировать неадекватное поведение проявляющиеся в детстве, так как оно способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться... Вот тут-то и приходят на помощь воспитатели, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми. Для такого ребенка будут полезны различные игры и упражнения, которые помогут снизить уровень гиперактивности и помочь ребенку справиться в дальнейшем со своим поведением. Такие упражнения и игры можно выполнять индивидуально или с группой детей [1], но при проведении игр и упражнений нужно помнить следующие правила:

1. Не ожидайте всего и сразу. Начинайте с тренировки только одной функции, например, внимания, но при этом будьте готовы к ерзанью на стуле, перебиранию пальцев. Важно помнить, что, когда вы одергиваете ребенка, его усилия, тут же переключаются на контроль своих действий и сконцентрироваться на задании будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время игровых занятий.

2. Предупреждайте переутомление и перевозбуждения ребенка – вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий.

3. Гиперактивному ребенку сложно сконцентрироваться, поэтому взрослые при выставлении внешних рамок «можно» и «нельзя» были последовательны, нужно учитывать, что ребенок не может ждать долго.

4. Начинать занятие нужно индивидуально и только постепенно вводить ребенка в групповые игры.

5. Используемые в вашей коррекционной работе игры должны быть подобраны в следующем порядке:

- игры на развитие внимания;

- игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);

- игры развивающие навыки волевой регуляции (управления);

- игры, способствующие закреплению умения общаться.

Упражнение «Найди отличия» (индивидуально) (Лютова Е. К.).

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку и передает ее воспитателю, а сам отворачивается. Воспитатель дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем воспитатель и ребенок могут поменяться ролями [2].

Игра «Замри» (Чистякова М. И.).

Цель: развитие памяти и внимания.

Дети прыгают в такт музыки. Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Если кому-то не удалось, он выбывает из игры. Играют до тех пор, пока не остается один [4].

Упражнение «Солдат и тряпичная кукла» (Чистякова М. И.).

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения (релаксация).

Предложить ребенку представить, что он солдат и как нужно стоять на плацу, ребенок будет стоять так, когда услышит слово «солдат», потом произносят другую команду, при которой нужно максимально расслабиться, слегка наклониться вперед, так чтобы представить, что, все тело мягкое, будто из ткани как у куклы, затем игрок снова становится солдатом [4].

Игра «Кричалки – шепталки – молчалки» (Шевцова И. В.).

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

Предварительно воспитатель делает из картона три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда воспитатель поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь, желтая ладонь –

«шепталка» - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчанка» - синяя дети должны замереть на месте, или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками» [3].

Игра «Запрященное движение» (Кряжева Н. Л.).

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакций и влияет на эмоциональный подъем детей.

Дети стоят лицом к ведущему под музыку с началом каждого такта они повторяют движение, которые показывает воспитатель, затем выбирается движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто его выполнит, выходит из игры. Такие игры нужно проводить каждый день [3].

Игра «Ожившие игрушки» (Кряжева Н. Л.).

Цель: способствует умению общаться с другими.

Спросите у ребенка, как он думает, что происходит в магазине с игрушками ночью. Выслушав его предложите, что все игрушки ночью оживают, они начинают двигаться очень тихо, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите какую-нибудь игрушку (например медвежонка). Пусть ребенок постарается угадать кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а нарисовать. Важно, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда почувствуете у ребенка спад интереса, то объясните, что уже светает и все игрушки должны отправиться на свои места, игра окончена

Родители гиперактивных детей нуждаются в поддержке со стороны воспитателя, можно дать несколько советов, о том, как вести себя с таким ребенком:

1. Соблюдать последовательность в домашних правилах и мерах наказания.
2. Стараться держать, свои собственные эмоции в рамках. Не показывать своего раздражения.
3. Любое позитивное поведение поощряется, всегда проявлять заботу.
4. Следить за речью в общении с ребенком, говорите медленно, членораздельно, не ставьте сразу несколько задач.
5. Должно быть, четкое расписание ежедневных дел. При нарушении гибкость и спокойствие, настойчивость не получилось сегодня, получится завтра.
6. Не ругайте все время ребенка, критикуйте поступок, а не ребенка.
7. Полезны пальчиковые игры, вязание, собирание пазлов.
8. Желателен успокаивающий нервную систему вид спорта [1].

Список литературы:

1. Лютова, Е.Н. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми /Е.Н. Лютова, Г. Б. Моница - Москва: Генезис, 2000. – 243с.
2. Моница, Г. Б. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. / Г. Б. Моница, Е. Н. Лютова, Е. К. Робертс, Л. С. Чутко – Монография. – СПб.: Речь, 2007. – 186с.

3. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т. 1. / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2000 – 234с.
4. Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова – 2-е изд. / М. И. Чистякова. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995 – 273с.
5. Международный образовательный портал www.maam.ru