***Упражнения для формирования произвольной саморегуляции у гиперактивных детей***

**Саморегуляция** (лат. regulare - приводить в по-рядок, налаживать) - это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности.

В этом плане различают три уровня саморегуляции:  
А)непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);  
Б)установки, обусловливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, [человек](http://psyera.ru/ponyatie-cheloveka-priroda-cheloveka-i-ego-sushchnostnye-cherty-1451.htm)по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);  
В)произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Все мы сталкивались, что стало очень много гиперактивных детей. Которым тяжело удерживать внимание, они отвлекаются на занятиях, с трудом коцентрируются на конкретных заданиях. Другие наоборот очень зажаты и неуверенны в себе что тоже мешает обучению.

Один из приемов помогающий преодолеть эти проблемы: это- саморегуляция.

Саморегуляция – это

В основе большинства приемов саморегуляции лежит умение расслаблять мышцы тела. Глубокое мышечное расслабление (релаксация) само по себе – очень эффективное средство восстановления физических сил и душевного равновесия.Важным фактором развития произвольной саморегуляции является принятие и выполнение ребенком правил и норм взаимодействия с другими людьми и самим собой. Что необходимо для его дальнейшего обучения.

Навык приобретается с помощью различных игр и упражнений по следующим направлениям:

1. **Снятие напряжения**.

"**Напряжение–расслабление"**   
На первом занятии дети знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Детям предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами поясницей, шеей.   
 "**Перекат напряжения"**   
Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.   
 **"Огонь – лед"**  
Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

**"Камешки по кругу" (зажимы)**  
Дети идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения Дети идут несколько секунд (15 – 20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.   
После окончания этой части упражнения логопед дает детям задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15 – 20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3 – 5 раз. После окончания упражнения детям дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1 – 2 раза в день

1. **Дыхательные игры и упражнения**.

Основой техники саморегуляции является – дыхание.

Дыхание обладает огромным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния.

Упражнения способствуют расслаблению , нормализации дыхания ,снятие эмоционального напряжения и переключению внимания.

Результаты выполнения этой техники:  
А) Психологическое спокойствие: выполнение заданий лишней суеты, решить возникшую проблему.  
Б) Восстановление нормального дыхания.  
В) Повышение психологической устойчивости к негативным ситуациям.

1. лягте на пол, подложите под колено валик (одеяло, подушку, что есть).
   * положите руку на руку на солнечное сплетение, слегка прижав локтями, сильно прижмите грудную клетку
   * сделайте небольшой вдох и начинайте делать короткий вдох-выдох НОСОМ, как дышит собака
   * продолжайте это упражнение 10-15 сек., отдохните и повторите его 2-3 раза.
2. оставаясь в этой позе, переместите руку на пупок
   * проделайте такое же дыхание только ртом, активно работая животом, пытаясь «сбросить руки», повторите 2-3 раза.
3. сделайте успокаивающее дыхание:

**Диф-ия речевого и носового дыхания**

**АХ! ОХ! УХ! Дыхательные упражнения с эмоциональными нагрузками.**

* *2012*
* *2011*
* *2010*

1. **Внимание.**

**Упражнения на развитие внимания, переключения внимания, привлечения внимания к себе** строятся по следующему принципу: задается условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях создавать эмоциональный настрой, условия соревнования, поддерживая мотивацию ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный и т.д.?» Именно поэтому более эффективно проводить эти упражнения с группой детей.

**«Стоп-упражнения»**. Детям предлагается свободно двигаться, выполнять любые движения под музыку, делать какие-либо упражнения и т.д. Условным сигналом является хлопок, услышав который, дети должены замереть и держать позу, пока вы не предложите продолжить движение. По этому принципу построены известные игры «Море волнуется», «Замри — отомри» и др.

**«Условные сигналы»**. Перед занятием детям задаются условные сигналы. Один хлопок  
каждый раз, услышав сигнал, дети должны как можно быстрее переключиться с первого упражнения (положения, действия) на второе. Например, встать, если до этого они сидели; зашипеть, если до этого они пели; вспомнить названия различных цветов, деревьев или фруктов, если до этого перечислял птиц, и т.д.

**Повышению сосредоточенности, развитие навыков быстрого реагирования** способствуют также более сложные упражнения на переключение, на преодоление двигательного стереотипа. Здесь задается не один, а два—четыре условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребенок должен запомнит

**4 . Воображение и фантазирование** являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.   
**"Тень"**   
Дети разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.   
 **"Зеркало"**   
Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его "зеркальным отражением". На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия "оригинала":   
1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений;  
2) не делать мимических движений;   
3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время участники меняются ролями.   
В ходе выполнения упражнения дети, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

**Следующим этапом формирования произвольной саморегуляции р**ебенка является работа с ним в режиме «глухой инструкции» и формирование у него «детектора ошибок».   
  
**«Детектор ошибок»**. Ребенку предлагается заведомо неправильная, ошибочная ситуация, которую он должен исправить.   
В том же ряду стоят задания, где ребенку предлагаются заведомо нелепые сюжеты: зимний пейзаж с птицами, распевающими на цветущем дереве; пингвин, разгуливающий по пустыне; магазин с вывеской «Обувь» и фруктами на прилавке; дерево, растущее корнями вверх, и т.д.   
Ребенка просят найти ошибку художника, неправильно нарисовавшего какой-то предмет (цветок, животное, букву, цифру). Или найти правильное изображение среди аналогичных, но неверно — зеркально или с пропущенными, перепутанными деталями — нарисованных.   
**«Исправь ошибки»**. Аналогичные по смыслу «речевые» упражнения в более взрослом возрасте необходимы ребенку, особенно если он делает много ошибок в письме и при чтении.