**Кейс-технология**

Тема**: «Гиперактивный ребенок в детском саду».**

Выполнила**:Чигарькова Е.В.**

Воспитатель ГБДОУ №101

**Оглавление.**

1. Гиперактивные дети

1.1 Что такое гиперактивность……………………………………………………………………… 3

1.2.Портрет гиперактивного ребенка…………………………………………………………… 4

1.3. Как выявить гиперактивного ребенка…………………………………………………….. 4

2. Ребенок и детский сад………………………………………………………………………………… 8

2.1.Адаптация гиперактивного ребенка к детскому саду …………………………….. 9

2. 2. Принять и помочь гиперактивному ребенку……………………………………….. 21

2.3 «Мой любимый непоседа» ( из опыта работы воспитателя). ………………..24

2.4.Шпаргалка для воспитателя или правила работы с гиперактивными детьми…………………………………………………………………………………………………………… 27

3. Коррекционные игры для гиперактивных детей старшего дошкольного возраста………………………………………...………………………………………………………………. 28

3.1.Игры для развития внимания …………………………………………………………………..30

3.2.Игры для релаксации…………………………………………………………………………………41

3.3. Игры, развивающие волевую регуляцию………………………………………………..43

3.4.Коммуникативные игры…………………………………………………………………………….45

3.5. Игры за столами……………………………………………………………………………………….. 52

4 Нарушения двигательной функции у детей с СДВГ………………………………………

4.1Двигательная коррекция…………………………………………………………………………….57

5. Цикл занятий для родителей гиперктивных детей……………………………………. 61

5.1. Практическое занятие «Как слушать ребёнка?»………………………………………62

6.1. Тема: «Гиперактивный ребенок в детском саду»…………………………………….69

6.2. Шпаргалка для родителей…………………………………………………………………………71

6.3.Лечебное питание…………………………………………………………………………………….. 75

+**ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ**

1.1 **Что такое гиперактивность?**

“Гипер...” — (от греч. Hyper — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “a tivus” и означает “действенный, деятельный”.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Часто синдром гиперактивности сопровождается синдромом дефицита внимания.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, “ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...” (1997, с. 4) Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка “отрицательных” черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

**1.2.Портрет гиперактивного ребенка**

Наверное, в каждой группе детского сада встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: “Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов”. Вероятно, каждому воспитателю знаком этот портрет.

**1.3. Как выявить гиперактивного ребенка**

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Таблица 1 Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Гиперактивный ребенок | Тревожный ребенок |
| Контроль поведения | Постоянно импульсивен | Способен контролировать поведение |
| Двигательная активность | Постоянно активен | Активен в определенных ситуациях |
| Характер движений | Лихорадочный, беспорядочный | Беспокойные, напряженные движения |

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность,

импульсивность.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

**Дефицит активного внимания:**

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.

2. Не слушает, когда к нему обращаются.

3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.

4. Испытывает трудности в организации.

5. Часто теряет вещи.

6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.

7. Часто бывает забывчив.

**Двигательная расторможенность**

1. Постоянно ёрзает.

2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).

3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

4. Очень говорлив.

**Импульсивность:**

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.

2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.

3. Плохо сосредоточивает внимание.

4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).

5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, воспитатель может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях”. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

**Признаки импульсивности (анкета)**

Импульсивный ребёнок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).

2. У него часто меняется настроение.

3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.

4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.

5. Обидчив, но не злопамятен.

6. Часто чувствуется, что ему все надоело.

7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.

8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.

9. Нередко отвлекается на занятиях.

10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.

11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.

12. Может нагрубить родителям, воспитателю.

13. Временами кажется, что он переполнен энергией.

14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.

15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.

16. В играх не подчиняется общим правилам.

17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.

18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.

19. Любит организовывать и предводительствовать.

20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.

**2.Ребенок и детский сад**

**2.1.Адаптация гиперактивного ребенка к детскому саду**

(Соковнина Марина Соломоновна.Опубликовано в журнале Психотерапия номер 2 за 2005 год под названием: Дети с синдромом дефицита внимания в общем режиме детского сада")

В этой статье речь пойдет о детях, которые зачастую оказываются наиболее трудными для воспитателей детских садов. Они создают наибольшее количество проблем, как для себя самих, так и для своих родителей, для детей в группе и для воспитателей. Как правило, в каждой группе детского сада находится 1-2 таких ребенка, но есть и несколько других, у которых проблемы выражены мягче, но тоже требуют внимания.

Это дети с родовой травмой в анамнезе, последствия которой у российских авторов авторов называются по-разному: это и энцефалопатия, и минимальная мозговая дисфункция, и синдром дефицита внимания, и гипервозбудимость. В соответствии с МКБ-10 эта группа расстройств имеет название «Гиперкинетические расстройства» (F90) (5), хотя в нашей отечественной литературе наиболее часто встречается термин минимальных мозговых дисфункций. В соответствии с диагностическими критериями, разработанными Американской психиатрической ассоциацией и опубликованными в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим заболеваниям (DSM-1V) диагностика этого синдрома осуществляется в двух измерениях : это нарушения внимания и гиперактивность- импульсивность. Статья написана на основании опыта работы автора с данной категорией детей и их родителями в детском саду.

Чем же трудны эти дети для взрослых? Они менее послушны, создают шум и беготню, часто падают и ушибаются, что-то роняют, задевают других, так как их движения менее координированы, а внимание рассеяно. Они более агрессивны, часто становятся участниками конфликтов, в которых действуют физически. Кроме того, дети с более высоким уровнем самоконтроля могут легко их спровоцировать на поведение, не одобряемое взрослыми, сами же при этом «выйдут сухими из воды». Дети с синдромом дефицита внимания имеют повышенную потребность в двигательной активности. Поэтому они нередко организуют в группе шумные игры, и становятся в группе негативными лидерами, демонстрируя другим не лучшие образцы поведения. Также они плохо спят днем и создают проблемы во время тихого часа. Им трудно высидеть всё время занятий, которые проводятся в детском саду воспитателями, им трудно быть долго сосредоточенными на занятии, если оно их не очень эмоционально вовлекает.

Ряд проблем они создают в обучении, особенно – в подготовке к чтению и письму. Часто они направляются в логопедические детские сады, так как часто имеют какие-либо речевые проблемы (заикание, общее недоразвитие речи, нарушения звукопроизношения как артикуляционного характера, так и связанное с неразличением определенных звуков).

Все эти дети перенесли в период рождения, или в первые несколько дней жизни, или во внутриутробный период жизни какие-либо трудности, которые сопровождались кислородным голоданием клеток головного мозга. И это кислородное голодание (гипоксия) привело к так называемой биохимической травме. Одним из последствий этой биохимической травмы является повышение внутричерепного давления и/или хронический тонус сосудов головного мозга в какой-либо его области (как реакция на травму).

В результате всех этих последствий, изучение которых входит в компетенцию невропатологов, нейропсихологов и физиологов, состояние центральной нервной системы у этих детей изменяется, и они приобретают особенности, которые внешне выражаются в уже описанном поведении. Эти изменения в поведении, в развитии ребенка могут быть скорректированы, скомпенсированы, и ребенок со временем может войти в нормальное русло развития соответственно возрасту. А для этого необходимо, чтобы родители консультировались у врачей и лечили ребенка, и также чтобы окружающие его взрослые обращались с ним в соответствии с его индивидуальными особенностями .

Один из важнейших методов коррекции – это создание для ребенка необходимых ему внешних условий, в том числе – через правильно организованные условия пребывания его в детском дошкольном учреждении. Эти условия организуются в соответствии с особенностями функционирования центральной нервной системы ребенка.

И первая особенность таких детей в том, что процессы возбуждения в центральной нервной системе у них преобладают над процессами торможения. Преобладание возбуждения над торможением у детей этого возраста – физиологическая норма. Но у детей, перенесших гипоксию – возбуждение выражено сильнее, чем у других детей.

Причем это возбуждение начинает расти, если этот ребенок находится в коллективе. Если он один – он более спокоен. Чем больше вокруг него детей – тем более он возбужден. Особенно проблема возрастает, если в детской группе два, а то и три таких ребенка, так как они взаимно усиливают гипервозбуждение друг друга своим поведением. Это возбуждение имеет две составляющие: внешнюю двигательную, поведенческую гиперактивность и внутреннюю, перевозбуждение на уровне психических процессов, перевозбуждение центральной нервной системы (внутренний план).

Одна из рекомендаций здесь состоит в том, что такие дети должны разводиться по разным группам (обычно в детском саду есть две параллельные группы детей одного возраста). В некоторых случаях, если возбуждение у ребенка очень сильно выражено (а как правило оно сопровождается и другими особенностями поведения, описанными ниже), может быть даже рекомендовано подождать с помещением ребенка в детский сад. Или же он должен посещать какой-либо специальный детский сад, с маленькой наполняемостью групп, или просто посещать кружки, группы развития, куда он приходит на 1-2 часа в день.

И, конечно же, такой ребенок должен получать лечение. Это забота родителей.

К сожалению, часто родители не знают, что ребенка нужно лечить у невропатолога, психоневролога, или гомеопата. Нередки также и случаи, когда ребенок интенсивно наблюдался и лечился у невропатолога первый год жизни. Когда минимальная мозговая дисфункция была у него компенсирована, его сняли с диспансерного учета у невропатолога. Проблема вновь зачастую обнаруживается при поступлении ребенка в дошкольное учреждение или в школу (если он не ходил в детский сад), так как в новых задачах развития, обучения и общения начинают проявляться особенности ребенка, наложенные травматическим опытом (как физическим, так и эмоциональным) на его центральную нервную систему. Кроме того, часто эти новые условия, повышение нагрузки на центральную нервную систему ребенка (по сравнению с домашними условиями) в дошкольном и школьном учреждении становятся причиной декомпенсации тех функций, которые ранее были компенсированы.

Эти более тонкие нарушения, менее значимые для врачей, оказываются чрезвычайно значимы для семьи, для воспитателей и для педагогов, работающих с ребенком, и для развития самого ребенка, в том числе – для социального развития.

Таким образом, часто случается, что именно воспитатель или другой сотрудник детского сада (психолог, валеолог, методист) обнаруживает особенности в поведении и в развитии ребенка и сообщает о них родителям, и поэтому именно он становится инициатором индивидуального сопровождения развития и воспитания ребенка.

Однако же, есть группа родителей, которые испытывают трудность в том, чтобы вкладывать дополнительные усилия в лечение и развитие ребенка. Иногда им просто трудно преодолеть этот барьер и признать, что ребенок нуждается по крайней мере в медицинских консультациях. Или причиной невнимания взрослых членов семьи к ребенку может быть просто их усталость от большого количества работы, от внутрисемейных проблем, от недостатка денег в семье и т.п. Также родители могут недостаточно понимать важность лечения и других форм помощи ребенку, так как они не знакомы с тем, к каким последствиям во взрослой жизни может привести отсутствие помощи ребенку сейчас. Поэтому задачей воспитателя, психолога, методиста, других сотрудников детского сада становится установить доверительные отношения с родителями и помочь им понять, что их ребенок нуждается в медицинской консультации, в индивидуальном режиме дома и в детском саду, и в индивидуальном педагогическом подходе.

Еще один способ помочь детям с гипервозбудимостью – это давать им послабление режима детского сада. Послабление режима выражается в том, что ребенок находится в детском саду в течение недели меньшее количество часов, чем другие дети. Либо он уходит из группы раньше, либо имеет в течение недели «дополнительный выходной день», по индивидуальному согласованию с родителями. Послабление режима необходимо для профилактики переутомления центральной нервной системы ребенка, к которому ведет перевозбуждение, а также её недостаточные ресурсы, обусловленные травмой. В домашних условиях потребность ребенка в отдыхе должна быть поддержана соответствующей обстановкой, в которой выделено его собственное физическое и психологическое пространство, в котором он может находиться в безопасности, в одиночестве, или в присутствии небольшого количества близких родственников (вместо очередной большой компании гостей, взрослых или маленьких).

И этот отдых от большой детской группы необходим не только тем детям, которые явно, внешне демонстрируют перевозбуждение.

Есть дети с сильной социальной ориентацией, которые за счет этой мотивации контролируют свое поведение в детском саду, но зато тратят на это все свои психологические ресурсы. В детском саду они выглядят «вполне прилично», но так как ресурсы истрачены в детском саду, срыв начинается дома. Когда такой ребенок приходит в сад впервые, его поведение может выглядеть следующим образом: в детском саду он ведет себя как все, а когда приходит домой, то родители видят бурную реакцию в виде протеста, или плача, или необычной беготни, капризов. Ребенок может забиться в угол и том плакать; он не может себя сдерживать, и т.п.. Т.е. поведение ребенка резко изменилось после того, как он стал посещать детский сад. Иногда родители говорят: «Он стал как невменяемый».

Почему возникает такая реакция? Потому что ресурсы нервной системы этого ребенка ограничены.

Нам, взрослым, зачастую кажется, что в жизни ребенка всё так просто: поздоровался с воспитателем, помыл руки, пошел в столовую (если она есть), потом игра, порисовал и т.д. На самом деле, в детском саду ребенок встречается со множеством новых правил поведения, которые он должен изучить и выполнять, и множеством новых людей, с которыми он должен выстраивать отношения, с которыми он должен считаться. В присутствии, во взаимоотношениях с этими другими людьми ребенок исчерпывает свой ресурс тормозить себя, и дома происходит эмоциональный выплеск на родителей.

Родители иногда рассказывают об этом в детском саду, а иногда нет. Если они доверяют воспитателю, то могут рассказать. Поэтому важно иметь эти доверительные отношения с родителями и важно поинтересоваться, как ведет себя ребенок дома после детского сада.

Если ребенок именно таким образом реагирует в период адаптации или несколько позже, то его родителям нужно рекомендовать на некоторое время (а некоторым детям и на постоянно) посещение детского сада только на половину дня. Иногда ему нужно в середине недели устроить выходной, не водить в детский сад. Этот день должен быть предварительно согласован с воспитателем, чтобы у ребенка не возникало впечатления о хаотичности требований к нему.

Следующая особенность детей, перенесших гипоксию внутриутробно или при рождении, это так называемая «расторможенность» [2]. Это качество означает, что этим детям труднее, чем другим, приостанавливать ту деятельность, которую они начали, особенно в ответ на команду взрослого остановиться. Таких детей рекомендуется не останавливать командой с частицей «не» в начале, а переключать их на другую деятельность при помощи положительно сформулированной команды. Если родители и воспитатели будут излишне часто «останавливать» ребенка, это может в конце концов вызвать у него нервный срыв. Частенько наказания, применяемые в детском саду, вызывают напряжение процессов торможения. Например: подрался – сиди на стульчике; сломал игрушку – стой в углу. Или: воспитатель отлучился во время тихого часа из группы, дети баловались, бросались подушками. В наказание дети лежат после тихого часа, когда другие уже встали.

Психологи провели такое интересное исследование, которое показало, что если двигательную активность ребенка тормозить, заставляя его, например, сидеть, он потом всё равно в другой промежуток времени в течение дня будет вести себя более активно и таким образом «наберет» характерную и необходимую для него сумму двигательной активности. Поэтому наказания с лишением двигательной активности могут вызвать нежелательную двигательную активность ребенка в другие периоды дня. Предпочтительней, когда применяемые меры, санкции включают ребенка в двигательную активность, направленную на исправление допущенной им ошибки, или негативных последствий совершенного им поступка. Например: уронил цветочный горшок – подмести землю, пересадить цветок; сломал игрушку – починить её вместе с воспитателем или родителями; подрался – нарисуй обиженному рисунок.

Третья особенность детей, перенесших гипоксию, это повышенная агрессивность. Она встречается не у всех детей с последствиями гипоксии, но в целом она для них характерна. То есть, эти дети более драчливы, чем другие, и часто создают этим в группе особые проблемы. Их драчливость, гнев, биологически обусловлены, так как во время гипоксии были затронуты именно те зоны мозга, которые отвечают за агрессивное поведение.

Тенденция этих детей попадать в конфликты, в проблемные ситуации поддерживается также такой их особенностью, которая называется «полевым поведением» . Это означает, что у них в большей степени, чем у других детей, поведение определяется внешними стимулами (по сравнению с внутренними стимулами).Проще говоря, их легче спровоцировать, чем других, и они становятся жертвами вольных или невольных «подначек».

Как работать с этим качеством ребенка? Прежде всего, необходимо иметь в виду, что постепенно с возрастом агрессивность снижается сама. Но многое зависит от того, в какой атмосфере в семье и саду находится ребенок. Есть биологический механизм агрессивности, но если он часто используется, то он тренируется, и создается нечто вроде «накатанной колеи». Ребенок должен находиться в атмосфере, в которой он:

А) не получал бы от взрослых негативных образцов гневного, агрессивного поведения,

Б) не имел бы поводов реагировать агрессивно,

В) получал бы стимулы для гармоничного развития сферы чувств. А именно, все разнообразие чувств ребенка должно приниматься и поощряться (печаль, страх, радость, интерес, восхищение, благодарность и т.п.). В противном случае гнев начинает разрастаться как единственно возможный способ выражения чувств.

Г) чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, как физической, так и психологической, чтобы он не имел необходимости защищаться (например, от обид старшего брата).

Для семьи это означает, что в семье должна быть спокойная атмосфера, без гневных проявлений между членами семьи. Это нужно объяснять родителям, и говорить им о том, что это от них сейчас зависит, каким будет их ребенок в 12, в 14, в 30 и в 50 лет, как сложится в дальнейшем его жизнь. Не леченный и неправильно воспитываемый ребенок будет иметь проблемы с агрессивным поведением в период полового созревания и далее во взрослый период жизни.

Особенно важно, чтобы такого ребенка не наказывали в семье физически, Эта традиционная мера «воспитания» еще не изжита в нашей культуре, и особенно часто встречается в проблемных семьях, в том числе в семьях, где имеется гиперактивный ребенок. Именно гиперактивный ребенок зачастую становится объектом агрессии взрослых людей, в силу своей повышенной двигательной активности, хаотичного и требующего усиленного внимания со стороны взрослых поведения. Поэтому важно задавать родителям вопросы и прояснять, какие наказания используются в семье.

Зачастую в семьях с физическими наказаниями создается заколдованный круг: ребенок имеет проблемы с поведением – его наказывают ремнем, или просто бьют рукой, - он ведет себя еще хуже – его опять наказывают – он ведет себя еще хуже, и т.п.. Требования при этом, предъявляемые к ребенку, как правило выходят за рамки его психофизиологических возможностей, то есть он никак не может их выполнить. Последствия этих наказаний «валятся» на воспитателя, так как он не имеет права бить ребенка, и поведение этого ребенка в группе выходит из под контроля. Здесь важно убедить родителей отменить физические наказания и согласовать единый подход в воспитании в семье и дома. Иллюзия эффективности физических наказаний поддерживается тем фактом, что после физического наказания многие дети действительно «успокаиваются» на несколько дней, и ведут себя «хорошо» с точки зрения родителей. Этот факт служит для некоторых родителей рациональным объяснением правильности их педагогической «политики». Между тем через несколько дней проблема повторяется. Формируется некоторая цикличность в поведении родителей и ребенка с постепенной линией на усугубление проблемы. Наши наблюдения данной категории детей, а также анализ личности взрослых клиентов, имеющих в анамнезе физические наказания в детском возрасте, обнаруживают, что физические наказания часто являются патогенетической причиной затруднений в формировании эго-состояния Родителя или же вообще приводят к его «исключению» (транзакный анализ). Эта патология в эго-состоянии является формой психологической защиты от образа «разрушающего родителя» и негативных эмоций. Между тем именно Эго-состояние Родителя является «местом хранения» этических норм и ценностей личности. Таким образом, можно сделать вывод, что физические наказания никак не могут служить методом воспитания, так как не формируют, а скорее разрушают необходимые внутренние этические регуляторы поведения.

Еще одна особенность детей, перенесших гипоксию, состоит в том, что у них страдает усидчивость, что является частой формой проявления гипервозбудимости и расторможенности. Такому ребенку трудно высидеть на стульчике всё занятие, особенно тогда, когда занятие не включает в себя элементов двигательной активности, и когда не соблюдаются в занятиях рамки возрастных норм, касающихся продолжительности занятий. Такой ребенок будет «плохо вести себя» на занятиях. Например, он может вертеться, вставать, отвлекаться, или задевать сидящих рядом, разговаривать. Иной просто встанет и начнет бегать, пойдет играть. Очень важно отслеживать соблюдение временных рамок в занятиях воспитателей с детьми.

Если воспитатель сильно развил в себе функцию контроля, у него дети смирно отсидят и два занятия подряд. Но тот воспитатель, который придет к нему на смену, получит эмоциональный выплеск не только трудных детей, но и всей группы в целом.

Есть также воспитатели очень ответственные, которые стремятся передать детям как можно больше знаний и умений, которые не умеют положительно оценивать результаты своей работы. Работа психолога в детском саду, или руководителя, если нет психолога, состоит в том, чтобы дать им возможность расслабиться, помочь им снизить те завышенные требования, которые они предъявляют сами к себе, и к детям, и таким образом помочь детям.

Несколько похожая проблема возникает во время тихого часа. Часть детей из тех, кто перенёс гипоксию, очень долго не могут заснуть, либо вообще не могут заснуть днем. Более того, им трудно лежать спокойно в течение всего тихого часа (если они не заснули), и тихий час превращается в пытку как для воспитателя, так и для ребенка. Здесь вопрос должен решаться индивидуально: если ребенок может лежать спокойно во время тихого часа, он может быть оставлен в группе. Если же он не может лежать, то он должен быть выведен из группы. Некоторые детские сады организуют специальные комнаты для детей, не спящих в тихий час. Обычно таких детей несколько на детский сад. Если такой комнаты в детском саду нет, то ответственность родителей состоит в том, чтобы забирать ребенка из детского сада с полдня или на период тихого часа. Возможно, кому-то такое решение проблемы покажется излишне смелым. Но здесь необходимо развивать понимание того, что это необходимо в интересах психического и физического здоровья ребенка, и что основную ответственность за жизнь, здоровье и развитие ребенка несут его родители, а не государственное учреждение и не воспитатель, что отражено в декларации прав ребенка.

Среди гипервозбудимых детей встречаются и такие, у которых гипервозбудимость приводит к ночному и дневному энурезу. Дневной и ночной энурез отличаются от других нарушений мочеиспускания тем, что ребенок настолько глубоко засыпает во время ночного или дневного сна, что сфинктер мочевого пузыря расслабляется и ребенок не замечает, как он писает. Правда, некоторые дети просыпаются сразу после того, как они пописали, но от того, что они лежат в мокрой постели. Дневной и ночной энурез не могут контролироваться ребенком и не могут быть приостановлены внушениями, убеждениями, наказаниями или психотерапией. Дневной и ночной энурез не перевоспитываются, а лечатся у невропатолога или психотерапевта. В любом случае необходимо посещение врача с целью прояснения, является ли энурез в данном случае невротическим симптомом, неврологическим симптомом или сигнализирует о комплексной проблеме. Если такой ребенок появился в группе, то хорошо, если кто-либо из сотрудников детского сада прояснит у мамы, делает ли она что-нибудь, консультировалась ли у врача, проходит ли ребенок лечение. Одна из ошибок, которая допускается по отношению к этим детям родителями и воспитателями, это то, что ребенка начинают будить в середине сна, для того, чтобы он посетил туалет. Это неправильно, так как ухудшает состояние ребенка. Дневной и ночной энурез связаны с тем, что в течение дня центральная нервная система ребенка перевозбуждается, и соответственно устает. Компенсация происходит за счет более глубокого погружения в сон, чем это бывает со здоровыми людьми. Во время такого сверхглубокого сна ребенок больше расслабляется, чем другие дети, и расслабляется даже сфинктер мочевого пузыря, отчего ребенок и мочится в постель. Если же ребенка будить в середине сна, то он не достигнет необходимого погружения в сон, его мозг не отдохнет, что будет увеличивать дневное перевозбуждение и ухудшит состояние ребенка.

У детей, перенесших гипоксию в родах, частенько встречаются и особенности интеллектуального, эмоционального и личностного развития.

Один из встречающихся вариантов состоит в том, что интеллектуальное развитие ребенка в норме, или даже превышает возрастную норму, а эмоциональное, социально развитие – соответствует возрасту на год, на два меньше . Это значит, что и поведение, и эмоциональные реакции на события у этого ребенка будут, как у детей более младшего возраста. Поэтому у него возникают проблемы в играх с детьми своего возраста, но меньше проблем с младшими детьми. В некоторых случаях такая проблема успешно решается переводом ребенка в группу помладше на 0,5 – 1 год. Другое решение состоит в том, чтобы поместить такого ребенка в группу, где дети старше него и будут относиться к нему как маленькому. Вопрос об определении ребенка в группу не должен решаться исключительно из его интеллектуальных данных, но комплексно исходя из данных как интеллектуального, так и личностного развития.

Второй встречающийся вариант – это отставание в интеллектуальном развитии. Это «мягкое» отставание, которое не может быть квалифицировано как задержка развития, но оно заметно на фоне других детей, и проявляется в частности в том, что ребенок испытывает трудности в усвоении материала на занятиях по подготовке к математике, чтению, письму и т.п.. Такой ребенок на групповых занятиях будет отставать, и ему в конце концов станет скучно на занятиях, где он не понимает, о чем идет речь. Мотив к обучению и к познанию окружающего мира у этого ребенка страдает. Кроме того, он страдает эмоционально и у него формируется комплекс неполноценности, так как он постоянно видит, что у других детей получается, а у него нет. В результате он может даже отказываться что-то делать или вообще не желать участвовать в занятиях. Здесь рекомендация может состоять в том, чтобы помещать такого ребенка в более младшую группу, или в разновозрастную группу. И там, и там он будет чувствовать себя комфортней. Но разновозрастные (смешанные) группы редки в детских садах, так как требуют от воспитателей очень высокой квалификации и самоотдачи в работе. В случае отставания в развитии необходима также консультация врача. Зачастую бывает достаточно начать принимать лекарства, улучшающие мозговое кровообращение, или провести курс электрофореза, или выполнить другие назначения врача, и ребенок делает скачек в своем интеллектуальном развитии. Воспитатель не может научить ребенка, если у того не хватает на обучение физических ресурсов, которые должны быть поддержаны медицинским и общим режимом жизни.

И последняя рекомендация. Она состоит в том, что иногда ребенок бывает настолько проблемен, что ему вообще не стоит посещать детский сад. И очень важно в интересах самого же ребенка, деликатно, но настойчиво убедить родителей в том, что необходимо такого ребенка оставить дома. Часто родители имеют ложное убеждение в том, что «ребенок должен находиться в коллективе, для того, чтобы он научился общаться с другими детьми». Однако, навыки взаимодействия в коллективе в этом случае не формируются адекватно, так как вся ситуация в комплексе не способствует этому. Закрепляются неверные образцы поведения, неверные способы реагирования. А переделывать неправильно сформированный навык значительно сложнее, чем формировать правильный навык «на чистом листе». С точки зрения долгосрочного прогноза социальной успешности такому ребенку лучше находиться дома, до 4-х, до 5-и лет, и т.п..

В любом случае вопрос должен решать индивидуально с учетом всех медицинских, социальных обстоятельств и особенностей развития ребенка. При консультировании и психологическом сопровождении семей, имеющих гиперактивного ребенка, предлагается использовать представления из транзактного анализа об обесцениваниях, так как консультанту приходится иметь дело с обесцениванием взрослыми членами семьи физических симптомов ребенка, обесцениванием роли физического фактора в его развитии, ограниченных ресурсов его центральной нервной системы, обесцениванием важности медицинского лечения и другими обесцениваниями, являющими средствами защиты сценарных убеждений. (В переводной литературе иногда «обесценивание» переводится как «игнорирование».

**2. 2. Принять и помочь гиперактивному ребенку**

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок (или занятие в детском саду), вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Конечно же, воспитатели детских садов обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесет. Разумнее переключить его на другой род деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол, поднять “случайно” оброненный карандаш и так далее. А если ребенок в состоянии будет продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

Помимо этого, в группе детского сада или в классе на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные детям.

Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, к примеру, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить добрые отношения с ребенком.

Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые, ему приходится особенно трудно. Именно поэтому желательно уже в детском саду учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Для этого можно использовать следующий прием. Когда педагог дает детям новое задание, он может попросить именно гиперактивного ребенка “озвучить” правило его выполнения, рассказать сверстникам, как и что надо сделать. А для получения более эффективного результата можно еще до начала работы обсудить с ребенком, что он сам себе хочет посоветовать для успешного выполнения задания.

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, “Советы самому себе”. В тех случаях, когда составление такого свода правил невозможно или нецелесообразно, педагог может ограничиться только словесной инструкцией. Но при этом важно иметь в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако следует объяснить ребенку, что если он “нечаянно” нарушит какое-либо правило, это не означает, что все для него потеряно и дальше уже незачем стараться. Конечно же, он может исправить свою ошибку. У него все получится. Вы верите в это.

Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15— 20 минут. Один из вариантов поощрения — выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на награды. Как же придумать, чем можно наградить ребенка?

Система запретов должна обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Например, ребенок начинает рвать обои (довольно распространенное проявление). Безусловно, следует остановить его и дать вместо этого какой-то ненужный листочек бумаги: "Попробуй порвать вот это, а когда перестанешь, собери все клочки в пакетик...". Или начинает бросаться игрушками, а воспитательница в ответ: "У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик".

Многие дети с СДВГ с трудом выдерживают тихий час в детском саду. Но если попытаться побыть с ними рядом, не просто рядом: "Ты спи, а я проконтролирую", а сесть, погладить, приговаривая ласковые, добрые слова, то мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность ребенка будут снижаться. Постепенно он привыкнет отдыхать в это время дня. И потом будет вставать отдохнувшим, менее импульсивным, а порой и выспавшимся. Эмоциональный и тактильный контакт сделают свое благое дело.

В детском саду воспитатели могут узнать, что любят дети, во время бесед с ними или, попросив их выполнить рисунки на тему “Когда я счастлив”, “Я счастлив, я доволен

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.

**2.3 «Мой любимый непоседа» ( из опыта работы воспитателя).**

«Дети-катастрофы», «дети-ураганы» - как только детей с гиперактивностью не называют. С каждым годом их становится всё больше. Работа с ними сложна, кропотлива, требует много физических и душевных сил, чёткой организации, но такой, которая бы не подавляла активность ребёнка, а помогала ему в усвоении правил поведения знаний, навыков.

Всю свою работу с гиперактивным ребёнком воспитатель строит, опираясь на два «не». Нельзя «идти на поводу», допуская вседозволённость – это приводит только к усилению хаоса. В то же время от него нельзя требовать, что ему не под силу, это вызывает непослушание, протест, а самое неприятное – отношение к самому себе как плохому, непослушному. Работать с гиперактивным ребёнком непросто. Нужно глубоко, душой понять беду, постигшую маленького человека. И только тогда реально подобрать верный тон, не сорваться на крик или не впасть в безудержное сюсюканье. (К сожалению, это получается не всегда).

Слова запрета, нотаций, окрики для таких детей пустой звук. Для них важнее зрительный, тактильный контакт. У нас гиперактивные дети всегда сидят на занятиях за первым столом. Это обеспечивает с ним постоянный зрительный контакт (“глаза в глаза“). Но вот нашему “урагану“ уже нет сил сидеть. Он начинает вертеться, дёргаться…. Здесь достаточно подойти к нему, молча положить на плечо руку, погладить по плечу или слегка похлопать. “Непоседа“ успокаивается на какое-то время.

Вот он несётся за кем-то из детей полный гнева. Мы прижимаем его к себе: «Давай с тобой подышим и посчитаем вдохи». И ребёнок отвлёкся. И нет уже места гневу.

В качестве лечения детям с гиперактивностью показана физкультура. Она успокаивающе действует на нервную систему ребёнка, помогает выработать правильную координацию движения, восстановить поведенческие реакции. Более того, лечение детей с СДВГ обязательно должно включать физическую реабилитацию. Но не все виды физической культуры показаны таким детям. Во-первых, лечебная физкультура должна проводиться под контролем педиатра, невропатолога и врача ЛФК. Во-вторых, им нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления.

Во время прогулки, если наш “непоседа“ перевозбудился, мы вовлекаем его в лёгкий бег: «Давай с тобой пробежимся по площадке. Во время бега можно менять его виды: змейкой, челночный бег и т.д. После бега нервное напряжение оставляет ребёнка.

Гиперактивные дети часто страдают так называемой дизритмией – у них с трудом устанавливается суточный биоритм, они плохо засыпают, с трудом просыпаются. Мы всегда сидим рядом с таким ребёнком, держа его за руку или поглаживая плечико, голову, пока он не уснёт.

Тренировка внимания. Поскольку для гиперактивных детей характерны также нарушения внимания и самоконтроля, важно с ними проводить простые игры на развитие данных функций. В этом хорошо помогают игры с правилами. Причём, игры и правила к ним придумываем сами, когда педагог, но чаще – ребёнок. Например: отбить о землю мяч, поймать его, хлопнуть в ладоши, поймать, снова отбить и т.д. Побеждает тот, кто не собьётся с ритма.

Вот пример ещё одной игры: добежать до противоположного конца площадки, 3-5 раз присесть и возвратиться. Как видим, и задания и правила просты, но и они часто вызывают затруднения. Но любая игра должна заканчиваться на положительной ноте. Ребёнку обязательно надо дать почувствовать, что прилагая определённые усилия, он может со всем справиться.

Хорошо также тренируют внимание такие игры, например «Назови всё деревянное», «Назови всё зелёное», «Найди признаки осени (зимы, весны, лета), «Море волнуется», «День и ночь», «Что изменилось», «Лабиринты», «Чем похожи, чем отличаются», «Найди лишнее», «Зоркий глаз», «Внимание, фотографируем» (произносятся слова: «Внимание, фотографируем» и ребёнку показывается сюжетная картинка. Ребёнок её 3-5 секунд рассматривает. Картинка убирается. Ребёнок должен запомнить как можно больше предметов, изображённых на картинке.

Мы всегда призываем ребёнка с СДВГ поддерживать во всём порядок. Помним, что беспорядок и раскиданные вещи – очень характерная черта жизненного пространства гиперактивного ребёнка. Он так быстро переключается с одной деятельности на другую, что времени и внимания, для того чтобы положить взятую вещь на место, просто не оказывается. В то же время беспорядок сильно дезорганизует внимание, мешает сосредоточиться.

Метод поучений и нотаций в данном случае не годится (ребёнку в большинстве случаев действительно не по силам самому поддерживать порядок). Мы стараемся быть постоянно рядом с таким детьми.

Дети оделись на прогулку. Педагог: «Посмотрите внимательно на себя в зеркало, всё ли в порядке. Посмотрите друг на друга, помогите друг другу». Это с одной стороны воспитывает опрятность, с другой – тренирует внимание.

После прогулки мы часто привлекаем гиперактивного ребёнка к себе в помощники.

- «Руслан, наведи порядок в своём шкафчике, а затем мы с тобой поможем другим детям навести в своих шкафчиках такой же отличный порядок, как у тебя».

Игрушки мы убираем с гиперактивным ребёнком вместе, при этом даём ему небольшие поручения. «Руслан, ты сложи в коробку кубики, а я уберу машинки».

Следование за ребёнком. Гиперактивный ребёнок плывёт по течению. Мысли его хаотичны. Они порхают с одного предмета на другой, подолгу ни на чём не задерживаясь. Важно увидеть тот момент, когда “непоседу“ что-то заинтересовало и постараться удержать его внимание на этом предмете, объекте как можно дольше, расспросить, чем заинтересовал его этот предмет, предложить описать его детали как можно подробнее. И мы вместе с ребёнком стареемся их как-то прокомментировать. Все перечисленные мероприятия не избавляют ребёнка от гиперактивности, но позволяют держать ситуацию под контролем.

**2.4.Шпаргалка для воспитателя или правила работы с гиперактивными детьми :**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия -нет преимущества!

**3. Коррекционные игры для гиперактивных детей старшего дошкольного возраста**

- игры для развития внимания

- игры для релаксации

- игры, развивающие навыки волевой регуляции

- коммуникативные игры

Для того, чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за нее "всем миром". Это значит, что каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад. Так, невропатолог назначит медикаментозную поддержку, воспитатели могут позаботиться о том, чтобы адаптировать предъявляемые требования под возможности ребенка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Но помимо вышеперечисленного у ребенка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением. Именно в этом лучше всего может помочь игра! Учитывая особенности детей, воспитатель и родители играя должны соблюдать ряд правил:

**Правило 1**. Не ожидать всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом проявлять терпимость к ерзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Если одергивать ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время игровых занятий.

**Правило 2**. Предупреждать переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключать его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

**Правило 3.** Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых можно обменять на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением одобрения его действий.

**Правило 4.** Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

**Правило 5.** Используемые игры должны быть подобраны в следующих направлениях:

- 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.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

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.

**3.1.Игры для развития внимания**

"Последний из могикан"

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм об индейцах. Необходимо обсудить основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или "откопавшие топор войны". От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложить ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросить его о происхождении этих звуков.

Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучать по различным предметам в комнате, хлопнуть дверью, пошуршать газетой и т. д.

**"Корректор"**

Для начала нужно объяснить им смысл непонятного слова "корректор". Предложить ребенку поработать на такой ответственной должности. Можно взять старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договориться с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Засечь время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время, воспитатель проверяет текст сам. Необходимо похвалить (и даже поощрить) ребенка, несмотря даже на наличие ошибок.

Примечание. Описанную игру желательно проводить с невнимательными детьми систематически. Тогда она станет эффективным инструментом, способным исправить этот недостаток. Если ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Так, например, букву "М" нужно вычеркивать, букву "С" подчеркивать, а "И" обводить в кружок. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребенка от работы над заданием. То есть в отведенное для "корректуры" время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль "вредного"взрослого: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон и выполнять прочие действия в стиле старухи Шапокляк.

**"Только об одном"**

Предложить ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясняются правила. В этой игре можно говорить только об одном - о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратить внимание, что нельзя повторять уже сказанные ответы или делать отвлеченные высказывания. Так фразы типа: "А я у бабушки видел похожую..." - будут караться штрафным баллом. А игрок, набравший три таких балла, считается проигравшим! Сюда же начисляются штрафы за повторение сказанного и ответ не в свою очередь.

Примечание. Лучше ограничивать время этой игры. Например, если по истечении десяти минут никто из участников не набрал три штрафных балла, то выигрывают оба. Постепенно эту игру можно усложнять, выбирая в качестве ее объекта не игрушку, а более простые предметы, у которых не так уж много признаков.

**"Лови - не лови"**

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч.

Примечание. В целях интеллектуального развития ребенка, необходимо, чтобы категории обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

**"Дрессированная муха"**

Для этой игры потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое.

Поместите "муху" на какую-либо клетку игрового поля. Теперь взрослый будет ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросить ребенка показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то муха передвигается на соответствующую клеточку.

**"Зоркий Глаз"**

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Необходимо выбрать маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дать ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь. Попросить ребенка отвернуться. Когда он выполнит эту просьбу, поставить выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

**"Ушки на макушке"**

Прежде чем начать с ребенком играть в "Ушки на макушке", узнать, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для него неясным, пояснить ему образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Теперь можно объяснять правила игры. Взрослый будет произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же произноситься слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

Примечание. Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам. Поэтому она будет очень полезна тем детям, которые готовятся к поступлению в школу и только начинают учиться читать и писать. Для ребят, у которых имеются какие-либо логопедические трудности, особенно нарушения фонематического слуха (что должен установить логопед), такая игра может стать не только развивающей внимание, но и корректирующей некоторые недостатки развития.

**"Все наоборот"**

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямцам, которые любят делать все наоборот. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

Примечание. Обратить внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы

**"Волшебное слово"**

Спросить у ребенка, какие он знает "волшебные" слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово "пожалуйста". Если во фразе взрослый произносит его, то ребенок выполняет просьбу.

Примечание. Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

**"Последний штрих"**

Воспитатель достает лист бумаги и карандаш и просит ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, ребенок отворачивается, а воспитатель вносит в рисунок "последние штрихи", то есть дорисовывает какие-то мелкие детали к уже нарисованным, или изображает что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Пусть, взглянув еще раз на творение своих рук, он скажет, что здесь изменилось. Какие детали нарисованы не рукой "мастера"? Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями.

Примечание. Эта игра практически универсальна - она может применяться для развития внимания детей любого возраста. При этом взрослый сам регулирует сложность самого рисунка и степень "заметности" вносимых в него изменений.

Внимание обладает определенными свойствами: объемом, устойчивостью, концентрацией, распределением, переключаемостью и произвольностью.

Подобные недостатки не могут быть устранены фрагментарно включаемыми "упражнениями на внимание" в процессе занятий с ребенком и требуют, как показывают исследования, для их преодоления специально организованной работы.

Работая с ребенком, рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Давая задание ребёнку, нужно помнить, что инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей.

- Если вы хотите, чтобы ребенок был внимателен при выполнении заданий, необходимо позаботиться о хорошем физическом самочувствии ребёнка и его настроении. По возможности сократить количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов.

Для удобства задания распределены по типам:

1. К первому типу относятся всевозможные задания на нахождение сходства и различий картинок, поиск парных изображений:

**"Найди отличие"**

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания, формирование умения распределять внимание, развитие наблюдательности.

Оборудование: рисунок с изображением парных картинок, немного отличающихся друг от друга.

Ход игры. Ребенку дается рисунок с изображением картинок. Предложите ребёнку взглянуть на картинки, где, например, изображены два жирафа (возможны различные варианты). «На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Постарайся обнаружить различия».

**"Два одинаковых"**

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания, формирование умения распределять внимание, развитие наблюдательности.

Оборудование: рисунок с изображением различных предметов, два из которых одинаковые.

Ход игры. Ребенку дается рисунок с изображением предметов. Предложите ребёнку взглянуть на картинку, где, например, изображены 10 растений (различные варианты). «На первый взгляд они совсем разные. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Постарайся обнаружить два одинаковых растения».

**"Утята"**

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания, формирование умения распределять внимание, развитие наблюдательности. Развитие мышления, зрительного восприятия.

Оборудование: рисунок с изображением утят, щенков, котят, воробья Ход игры. Ребенку дается рисунок с изображением животных. Предложите ребёнку взглянуть на картинку, где, например, изображены 12 животных, из них 5 утят, 3 щенка, 3 котёнка и один воробей. «Постарайся найти всех утят. Найди всех котят и щенков. Кого ещё ты тут видишь?».

**"Грибочки"**

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания, формирование умения переключать внимание, развитие наблюдательности. Развитие мышления, зрительного восприятия.

Оборудование: рисунок с изображением различных грибов Ход игры. Ребенку дается рисунок с изображением грибов. Предложите ребёнку взглянуть на картинку, где изображены 4 пары одинаковых грибов, и два гриба отличающихся друг от друга. «Постарайся найти пару для каждого гриба. Для какого гриба не хватило пары?».

**«Сравни, назови, сосчитай»**

Цель: развитие концентрации внимания, формирование умения переключать и распределять внимание, развитие наблюдательности. Развитие мышления, зрительного восприятия.

Ход игры: Ребенку предлагают рисунок, на котором, например, изображен аквариум с рыбками. Необходимо найти двух одинаковых рыбок. «Посмотри на эту картинку внимательно. На ней изображен аквариум с рыбками, две из которых одинаковые. Найди их, покажи и дай объяснение».

**«Найди двух одинаковых животных»**

Цель: развитие концентрации, распределения внимания.

Оборудование: рисунок с изображением животных (мышек, петухов, жирафов)

Ход игры: Ребенку предлагают отыскать на рисунке двух одинаковых животных. «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображены мышки (петухи, жирафы, слоны). Необходимо найти среди всех мышек одинаковых».

**«Найди тень»**

Цель: развитие концентрации внимания, формирование умения распределять внимание, развитие наблюдательности.

Оборудование: Рисунок с изображением фигурки и отбрасываемой ею тени Ход игры: Ребенку предлагают рисунок с изображением, например, снеговика и четырех его теней. «Посмотри на этот рисунок внимательно. На нем изображен снеговик и его тени. Необходимо отыскать среди этих теней его настоящую тень».

**2.** Ко второй группе относятся задания на нахождение изменений, перестановок, произошедших на картинке (что-то убрали, добавили, заменили либо поменяли местами - надо указать, что изменилось).

**3.** Третий тип заданий: нахождение различных предметов, фигурок, "спрятанных" на картинке. Например:

**«Назови предмет»**

Цель: развитие концентрации, переключения, распределения и объема внимания, развитие целостности восприятия.

Оборудование: рисунки с замаскированным изображением предметов (игрушек, фруктов, посуды, овощей).

Ход игры: Ребенку предлагают рисунок с замаскированным изображением предметов. Необходимо увидеть и показать каждый из предметов в отдельности. «Посмотри внимательно на этот необычный рисунок. На нем изображены замаскированные предметы. Необходимо увидеть и показать каждый предмет в отдельности. Приступай к выполнению задания».

Примечание. На первом этапе работы целесообразно предложить ребенку водить по контуру каждого предмета указкой. В дальнейшем, когда ребенок освоит задание с указкой, можно предложить ему следить за контуром предмета взглядом.

**4**.Разнообразные лабиринты. Разрешается прослеживать путь карандашом либо пальчиком, дети постарше должны стараться следить только глазами:

**5**. Задания на нахождение нелепиц, несоответствий на картинках ("Что перепутал художник?"). Здесь также диагностируется уровень развития мышления ребенка, его знания о мире

**6.** Задания на диагностику зрительной памяти и внимания: ребенку на короткое время (30 секунд) предъявляется либо картинка с изображением различных предметов либо настоящие предметы (какие-то вещи могут быть парными). После этого картинку убирают и ребенок по памяти должен ответить на вопросы, которые касаются показанных ему предметов или их изображений, или выполнить указанные педагогом действия. Например:

**«Что ты видишь?»**

После этого картинку убирают, и ребенок должен ответить на вопросы:

- Какие предметы нарисованы на картинке?  
- Сколько вишен ты видел на картинке?  
- Что ты видел, ручку или карандаш?  
- Сколько конфет на картинке?   
**7**. Задания на развитие концентрации, переключение и распределение внимания. Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок. И ребёнок должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Можно задания видоизменять, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить, так же можно предлагать нарисовать второй предмет точно такой же, как и на образце и т.д. Например:

**«Срисовывание по клеточкам»**

Цель: развитие концентрации, устойчивости и распределения внимания, формирование умения следовать образцу, развитие мелкой моторики руки.

Оборудование: чистый лист бумаги в крупную клетку; образец для рисования; остро отточенные карандаши.

Ход игры: Ребенку предлагают нарисовать согласно образцу фигуру на чистом листе в клетку простым карандашом. «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображена фигура, состоящая из линий. Нарисуй точно такую же фигуру по клеточкам на чистом листе. Будь внимателен!»

**«Быстрее нарисуй»**

Цель: развитие концентрации, устойчивости, переключения и распределения внимания, формирование умения следовать образцу, развитие мелкой моторики руки.

Оборудование: простой хорошо отточенный карандаш, таблица с изображением по строчкам знакомых детям предметов.

Ход игры. Ребенку предлагают таблицу с изображением по строчкам знакомых предметов и дают задание дорисовать определенные недостающие детали к каждому из изображенных предметов. «Посмотри внимательно на эту картинку. Дорисуй у каждого яблока листик, а в каждом домике окошко. Приступай к выполнению задания».

**«Выкладывание узора из мозаики»**

Цель: развитие концентрации и объема внимания.

Ход игры: Ребенку предлагают по образцу выложить из мозаики: цифры, букву, простой узор и силуэт. «Посмотри, на этом рисунке изображен узор, силуэт. Из мозаики нужно выложить точно такой же узор, силуэт, как на рисунке. Будь внимателен. Приступай к работе».

**«Счётные палочки»**

Цель: развитие концентрации, устойчивости внимания, формирование умения следовать образцу.

Оборудование: счетные палочки.

Ход игры. На столе раскладываются счетные палочки. Дается образец фигуры, сначала простой, потом сложной. Ребенок должен сложить точно такую фигуру. Образец оставляется перед глазами ребенка. « Посмотри, я сейчас с помощью счетных палочек выложу фигуру. Используя счетные палочки, тебе необходимо выложить точно такую же фигуру как на образце. Будь внимателен. Приступай к работе».

8. Ответы на вопросы по картинке, описание того, что на ней изображено.

**3.2.Игры для релаксации**

**"Прикосновение"**

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

На столе лежат предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Когда ребенок их рассмотрит, предлагается ему закрыть глаза и попробовать догадаться, что прикасается к его руке.

**"Солдат и тряпичная кукла"**

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут это сделать в игровой форме. Предложить ребенку представить, что он солдат. Вспомнить вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только произнесется слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, необходимо произнести другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, ребенок должен максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда ребенок достаточно отдохнул.

**"Насос и мяч"**

Необходимо встать напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Воспитатель тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделать вид, что критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса.

**"Шалтай-Болтай"**

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можно начинать игру. Воспитатель будет читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Примечание. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторить игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

**3.3. Игры, развивающие волевую регуляцию**

**"Молчу - шепчу - кричу"**

Гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который ему показывают. Заранее договариваются об этих знаках. Например, когда прикладываем палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если положить руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

**"Говори по сигналу"**

Воспитатель в этой игре будет просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же задать свой вопрос, но не сделать оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку ребенка, помогаете ему обратить внимание на свое "я".

**"Замри"**

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включается танцевальная музыка. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только выключается звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

**"Царевна Несмеяна"**

Вспоминается такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас ребенок будет такой царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрого запрещается (иначе какая же это Несмеяна?). Другие дети будут пытаться его развеселить.

**"Ожившие игрушки"**

Спросить у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушать его версии и предложить представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь воспитатель изображает сам какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а нарисовать на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а воспитатель старается отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда воспитатель почувствуете спад интереса у ребенка, то объявляет, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

Примечание. В данной игре ребенок приобретает навыки невербального (без использования речи) общения, а также развивает самоконтроль, ведь когда он догадался, что за игрушку вы изображаете, ему так хочется тут же сказать об этом (а еще лучше крикнуть), но правила игры не позволяют сделать этого. Когда же он сам изображает игрушку, тоже нужно приложить усилия, чтобы не издавать звуков и не подсказывать взрослому.

**3.4.Коммуникативные игры**

Длительность игрового занятия составляет 30–50 минут. Смена видов коррекционной работы позволяет избежать переутомления детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В комплекс вошли упражнения направленные на развитие внимания, памяти, мышления, координации движения, релаксацию, эмоционально-волевую и личностную сферу.

**Занятие № 1.**

Коррекционные задачи:

– раскрепощение участников;

– объединение их в группу;

– развивать произвольное внимание, координацию движений, совершенствовать восприятие формы.

1. Игра-приветствие “Волшебный Клубочек”.

2. Игра “ Иголочка и ниточка”.

Участники игры становятся друг за другом. Первый – “иголочка” двигается, меняя направление. Остальные – за ним, стараясь не отставать.

3. Игра “ Узнай фигуру”.

Разные геометрические фигуры разложены по залу. По сигналу дети произвольно перемещаются по залу, выполняя различные движения. После того как ведущий называет одну из фигур, например: “Квадрат”, дети должны быстро построиться вокруг этой фигуры.

4. Игра “Колечко”.

Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. По сигналу водящего: “Колечко, колечко, выйди на крылечко!” – ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг, а игру продолжает прежний водящий.

5. Игра “Четыре стихии”.

Дети сидят в круге. Ведущий договаривается с детьми, если он скажет слово “Земля” – все опускают руки вниз, “Вода” – вытянуты руки вперед, “ воздух”– поднять руки вверх, “Огонь”– повернуться вокруг себя.

6. Игра с правилами “Смелые мышки”.

Выбирается водящий – “кот”, остальные дети – “мышки”. “Кот” стоит (сидит) и наблюдает за “мышками”. С началом стихотворного текста “мышки” направляются к домику “кота”.

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть который час

Раз-два-три-четыре,

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон!

Бом-бом-бом-бом!

Убежали мышки вон!”

Мышки, подходя к дому “кота” выполняют движения, соответствующие тексту. Услышав последнее слово, мышки убегают, а “кот” их ловит. Пойманные “мышки” выходят из игры.

7. Игра “Прощание”.

“Вот и кончилась игра, попрощаться нам пора”. Дети, взявшись за руки, говорят: “Всем, всем – До свидания! Всем, всем – До новых встреч!”

**Занятие № 2.**

Коррекционные задачи:

– объединение детей в группу;

– развивать произвольное внимание, слуховое восприятие, мелкую моторику мышц рук, совершенствовать восприятие цвета и формы;

– формировать элементы самоконтроля.

1. Игра – приветствие “Волшебный клубочек”.

2. Игра “Летает – не летает”.

Дети сидят в круге. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, для формирования самоконтроля у детей.

3. Игра “Запрещенный цвет”.

Геометрические фигуры разного цвета разбросаны по залу. Воспитатель называет цвет, например красный, а все играющие должны собрать как можно больше фигур любого цвета, кроме указанного. Варианты: Запрещен круг красного цвета; Собрать только зеленые треугольники.

4. Игра “Черепахи”.

Воспитатель и дети стоят у противоположных стен. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2–3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.

5. Игра “Зеркало”.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок придумывает и показывает движение, второй – его повторяет. Затем дети меняются ролями.

6. Игра с правилами “Ловишки с мячом”.

Дети передают по кругу мяч со словами: “Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он уже здесь! На слове “здесь” водящий выходит на середину круга и говорит: “Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки!” – бросает мяч в детей. В кого он попадет, тот выходит из игры.

7. Игра “Паровозик”.

На роль водящего – “паровозика” назначается ребенок по желанию. Остальные дети выстраиваются друг за другом и передвигаются вместе в направлении, которое выбирает “паровозик”. Основная задача – следовать друг за другом, не разъединяясь. Если кто-то из детей отцепляет руки, то “паровозик” останавливается, “поезд” ремонтируют, а “ сломанный” вагончик отправляется в “депо”.

8. Игра “Водопад”. Релаксация.

Игра на воображение также поможет детям расслабиться. (Фопель К.)

9. Игра – “Прощание”.

**Занятие № 3.**

Коррекционные задачи:

– объединение участников,

– развитие устойчивости внимания, моторной и зрительной памяти, пространственного восприятия, слухо-моторной координации, слухового восприятия, самоконтроля.

1. Игра-приветствие “Волшебный клубочек”.

2. Игра “Угадай, кто позвал”.

Дети стоят в кругу. Один из играющих в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель подходит и притрагивается к кому-либо из участников игры. Тот громко называет имя водящего. Воспитатель : “Угадай, кто позвал тебя”. Ребенок, стоящий в кругу, называет имя товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли отгадывающего.

3. Игра “Найди и промолчи”.

Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо об этом говорит. Когда большинство детей справится с заданием, отмечают тех, кто оказался самым внимательным и выдержанным. Вариант: можно спрятать несколько предметов, например флажки разного цвета.

4. Игра “ У ребят порядок строгий”.

Игроки выстраиваются в колонну по одному, или шеренгу. По команде они начинают ходить в произвольном порядке по залу, произнося слова:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места;

Так трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

После этих слов воспитатель вытягивает правую или левую руку в сторону и командует: “Становись!”. Дети должны быстро построиться на свои места в направлении, указанном педагогом. Варианты: После каждого построения порядок расположения игроков изменяется.

Если воспитатель вытягивает руку вперед, то дети должны построиться в колонну, если педагог поднимает руку в сторону, дети должны строятся в шеренгу.

5. Игра “Смеяться запрещается”. Это хороший способ успокоить возбужденную группу и настроить ее на “рабочую” обстановку. (Фопель К.)

6. Игра “Вот так позы”.

Участники игры принимают позы, соответствующие определенному виду спорта (определенной профессии, движению животного и т.д.) Водящий, посмотрев на них, должен запомнить, воспроизвести их и прокомментировать после того, как все дети вернутся в исходное положение. Игра может усложняться: водящий повторяет позы увеличивающегося числа детей. Отмечаются лучшие водящие.

7. Игра ““ДА” и “НЕТ” НЕ ГОВОРИ”.

Дети располагаются по кругу. Водящий, передавая предмет кому-то из детей, задает вопрос, на который должен ответить его товарищ. В ответах не должно быть слов: “Да”, “Нет”. Чем хитрее вопросы тем интересней игра.

8. Игра “Штанга”. Релаксация.

И.п. Педагог: Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.

9. Игра “Прощание”.

**Занятие № 4.**

Коррекционные задачи:

– развитие концентрации внимания и произвольности, слухо-моторной координации,

– развитие слуховой памяти и слухового внимания,

– формирование мышления и зрительно-моторной координации, самоконтроля.

1. Игра-приветствие “Волшебный клубочек”.

2. Игра “Паровозик”.

3. Игра “Волшебная цифра”.

Воспитатель говорит детям, если они будут хорошо знать цифры, то попадут в Страну Знаний. Для каждого он сообщает волшебную цифру. На коврик вразброс кладутся цифры по всему залу (по числу участников) Игроки запоминают свою цифру. По сигналу педагога дети бегут к коврику и ищут свою цифру, затем обегают коврик справа и возвращаются к месту старта.

4. Игра “Запрещенное движение”.

Дети стоят в кругу. Воспитатель показывает им движение, которое считается запрещенным. По команде игроки должны повторять движения педагога, кроме запрещенного. Вариант: Движения не показывают, а только называют.

5. Игра “Стой!”

Играющие встают в шеренгу на одной стороне зала. На противоположной стороне спиной к ним стоит водящий. Он громко произносит: “Быстро шагай, смотри не зевай, стой!” На каждое произносимое слово играющие продвигаются маршевым шагом вперед (в соответствии с произносимым текстом) На последнем слове все не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст. Выигрывает тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде, чем водящий скажет слово “Стой!”.

6. Игра “Телефон”.

Дети сидят в круге. Словесное сообщение передается друг другу, пока оно не вернется к первому игроку. Сообщение может состоять из одного слова, постепенно превращаясь в длинное предложение.

7. Игра с правилами “Лохматый пес”.

Выбирается ведущий “пес”. Садится в середину зала, дети встают вокруг него и движутся по кругу со словами: “Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувший нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Пойдем, разбудим, посмотрим, что будет!” Пес просыпается и ловит ребят.

8. Игра “Ковер-самолет”. Релаксация.

“Мы ложимся на волшебный ковер-самолет и закрываем глазки, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает. Ветерок нас нежно обдувает, все отдыхают… Постепенно ковер начинает спускаться и приземляется в нашей комнате… Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох , открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем”.

9. Игра “Прощание”.

**Занятие № 5.**

Коррекционные задачи:

– развивать внимание, слуховое восприятие, ориентировку в пространстве, координацию движений;

– формирование элементов самоконтроля.

1. Игра-приветствие “Волшебный клубочек”.

2. Игра “Колечко”.

3. Игра “Рюкзачок бежит по кругу”.

Дети стоят в круге. Воспитатель подает сигнал, по которому игроки начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с педагогом ведут счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Отмечаются те дети, которые на надевание рюкзачка затратили меньшее количество времени.

4. Игра “Холодно-Горячо; Право-Лево”.

Воспитатель прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа “шаг направо, два шага вперед, три налево” ведет игрока к цели, помогая ему словами “тепло”, “горячо”, “Холодно”.

5. Игра “Слушай внимательно”.

Дети идут по кругу и выполняют действия по команде воспитателя. По команде “Заяц!”– прыгают на двух ногах; “Гусь!” – идут в приседе; “Лошадь!” – выполняют галоп. Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.

6. Игра “Зеркало”.

7. Игра “Черепахи”.

8. Игра “Тряпичная кукла и солдат”. Релаксация.

9. Игра “Прощание”.

**3.5. 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 с удовольствием играют в такие игры как “Лестница в небо”, “Кукольный веер”, “Гонки” и др.

Воспитатель 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 парты. По сигналу воспитателя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

**“Двуножки”**

Игра проводится аналогично предыдущей, но в гонках” участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между “двуножками” левой и правой руки, между ^двуножками” соседей по парте.

**“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 воспитатель должен четко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры

**“Ловим комаров” (Лютово Е.К., Монино 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! Воспитатель 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 “Стой!” вы садитесь вот так: воспитатель показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? “Начали!”... “Стоп!” Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!”

**4. Нарушения двигательной функции у детей с СДВГ**

Двигательные трудности проявляются в выполнении автоматизированных движений, мелкой моторики. Несмотря на то, что грубая моторика развита хорошо, дети с СДВГ имеют заметные трудности при выполнении движений, которые требуют высокой степени автоматизма и координации (например, быстрые попеременные движения, повороты рук вовнутрь и наружу - пронация и супинация и др.). К сенсорным расстройствам относятся низкая чувствительность к холоду и боли, иногда в сочетании с сверхчувствительностью к легким прикосновениям, и пониженной чувствительности к стимулированию вестибулярного аппарата.

У гиперактивных детей наблюдается пониженная чувствительность к вестибулярному стимулированию. Они переносят качания и вращения (качели, карусели, катание на горках) легче, чем другие дети. При прохождении тестирования на вестибулярную стимуляцию - в течение 10 секунд ребенка быстро раскручивают на конторском стуле - у детей с СДВГ не отмечалось головокружения и наличия нистагма ( - быстрые и частые непроизвольные движения глаз в различных направлениях, обусловленные периодическими сокращениями соответствующих глазодвигательных мышц).

Нарушения координации выявляют примерно в половине случаев СДВГ. Это могут быть нарушения тонких движений (завязывание шнурков, пользование ножницами, раскрашивание, письмо), равновесия (детям трудно кататься на роликовой доске и двухколесном велосипеде), зрительно-пространственной координации (неспособность к спортивным играм, особенно с мячом).

Характерной чертой нарушения развития координации является ослабление моторной координации, не обусловленное медицинским состоянием человека. Эти дети испытывают хроническое ослабление моторной функции, создающее для них препятствия в научении моторным навыкам и не позволяющее им выполнять нормативные, повседневные моторные задачи также искусно, как это делают их сверстники. Для диагностики используются моторные, нейропсихологические тесты и рейтинговые шкалы.

D.Dewey и B.J.Kaplan различают З типа нарушения развития координации движений среди детей, которые относятся к категории "неуклюжих":

- нарушение последовательности движений;

- нарушение выполнения движений (нарушение равновесия, координации движений, мимики);

- нарушение развития всех двигательных умений.

Распространенность нарушения развития координации примерно такая же, что и у СДВГ.

Таблица 1. Нейропсихологический скрининг нарушений развития координации движений.

Примечание: Ребенку дается только одна попытка для выполнения задания. Тест разработан для детей 6-7 лет. Для этой возрастной группы отклонения в 2-х или более пунктах подтверждает наличие нарушений развития координации.

6 пунктов нейропсихического скрининга:

1. Прыжки вверх-вниз 20 раз на одной ноге (на правой и левой ноге результат подсчитывается отдельно).

Нарушения:

- выполнение теста в течение более 12 секунд;

- две или более остановки на каждой ноге.

2. Удержание равновесия на одной ноге (на правой и левой отдельно).

Нарушения:

- время удержания менее 10 секунд на каждой ноге.

3. Ходьба, руки вниз в течение 10 секунд.

Нарушения:

- сгибание рук в локтевом суставе на 60 и более градусов;

- отведение плеча;

- наличие синкинезий (движения языка, губ);

4. Диадохокинез - выполнение пронации и супинаций, вытянутых вперед кистей рук 10 секунд каждой рукой отдельно.

Нарушения:

- 10 или несколько супинаций с каждой стороны;

- отставание или неполное поворачивание кистей, неуклюжесть движений;

- горизонтальное движение локтевого сустава на 15 см или более;

- адиадохокинез - невозможность быстрого и равномерного выполнения чередующихся противоположных по направлению движений.

5. Вырезание круга из бумаги (10 см диаметр) из прямоугольного листа.

Нарушения:

- срезано 20% или более круга;

- оставлено 20% и более около поверхности круга;

- использовано 2 или более минут на выполнение задания.

6. Копирование (используя бумагу и карандаш).

Нарушения:

- исходя из специфики теста.

Нарушения двигательной сферы у детей с СДВГ можно отнести, прежде всего, к нарушениям координационных способностей.

Можно заключить, что существует связь между дефицитом внимания и нарушениями моторного контроля. Причем проблемы моторного контроля, по мнению ряда авторов, с возрастом уменьшаются, но не во всех случаях.

**4.1Двигательная коррекция.**

Специфичность моторного развития детей с СДВГ требует проведения специальных мероприятий, направленных на совершенствование качественной стороны движений. Целью специального психомоторного воспитания является улучшение двигательной координации, снижение гиперактивности, импульсивности, повышение концентрации внимания.

По данным ряда исследований выявлено, что дети с синдромом нуждаются в большем высвобождении энергии, чем здоровые дети. Все эти данные необходимо учитывать при организации занятий физической культурой у детей с СДВГ.

Гиперактивные дети чрезмерно возбудимы, поэтому следует исключить или ограничить их участие в мероприятиях, связанных со скоплением большого количества людей.

Детям с СДВГ D.P.Kelly рекомендует избегать стрессов, тяжелой физической работы и других факторов, вызывающих перенапряжение ЦНС. В связи с этим в процессе обучения необходим щадящий режим - минимальное количество детей в группе(не более 12), меньшая продолжительность занятий. Необходимо предоставлять детям возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге, при выполнении заданий избегать утомления, т. к. утомление усиливает гиперактивность.

Необходимо иметь в виду, что не все виды физической активности могут быть показаны гиперактивным детям. Следует избегать игр, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления), а также видов спорта со статистической нагрузкой (силовое троеборье). Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде длительного, равномерного тренинга легкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег "трусцой", плавание, лыжи, езда на велосипеде, туризм водный и пеший. Особое предпочтение следует отдавать длительному равномерному бегу, который благотворно влияет на психическое состояние, снимает напряженность, улучшает самочувствие. Альтернативой могут быть занятия в спортивной секции (3-4 раза в неделю). При ее выборе необходимо отдавать предпочтение легкоатлетическим групповым видам спорта, предусматривающим интенсивную динамическую нагрузку. При постоянной физической нагрузке снижается стресс-реактивность, повышается моторный контроль и в целом повышается адаптивная приспособляемость организма.

Выработка тормозных механизмов подкрепляется упражнениями под музыку, поэтому хорошо использовать на занятиях по физической культуре музыкальное сопровождение. Положительное влияние оказывает использование для коррекции изобразительной деятельности: например, игра в "Кляксы" помогает ослаблению возбуждения слишком эмоционально расторможенных детей.

Для детей с синдромом показаны ритмично-двигательные упражнения в домашних условиях по 30 минут 2 раза в день с частотой пульса 150 ударов в минуту. Рекомендуемое время для занятий: утром и днем, после отдыха. Желательны занятия с кем-то из родителей, старших братьев и сестер, с друзьями. В занятия можно включать элементы игры, соревнования. Гиперактивные дети должны стремиться к достижению максимальных нагрузок. Однако необходимо следить, чтобы они не переутомлялись.

В связи с тем, что у детей с СДВГ наблюдается нарушение функции равновесия, необходимо выполнять упражнения для тренировки вестибулярного анализатора.

Давая рекомендации по рациональному двигательному режиму детям с синдромом дефицита внимания и с гиперактивностью, врач должен учитывать не только особенности данного заболевания, но и росто-весовые данные детского организма, а также наличие гиподинамии. Только мышечная активность создает предпосылки для нормального развития организма в детском возрасте, а дети с синдромом, как показывают литературные данные, вследствие общей задержки развития могут отставать в росте и массе тела от здоровых сверстников.

В настоящее время сотрудниками Института развития ребенка разработаны и внедряются в практику работы дошкольных образовательных учреждений комплексы упражнений для занятий с детьми, имеющими СДВГ. Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Он является базовым для дальнейшего развития ВПФ.

Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно.

В первый год жизни ребенка (см. Лечебная гимнастика и массаж при нарушениях функции центральной нервной системы) используются рефлекторные, пассивные, пассивно-активные и активные движения.

С целью:

- увеличить подвижность ребенка, научить его правильно ползать, ходить, бегать;

- развить вестибулярный аппарат;

- развить мануальные навыки (ручная ловкость).

Во второй год используются такие упражнения: ходьба, ползание и переползание, упражнения на равновесие и общеукрепляющие подвижные игры (15-20 минут), медленный бег. (Исключаются прыжки в глубину и выпрыгивание вверх с высокой амплитудой.)

С целью:

- усовершенствовать у ребенка навыки ходьбы по ровной гладкой поверхности;

- научить его плавно подниматься и спускаться по пересеченной местности;

- научить выполнять конкретные цели.

В третий год (первый кризис в индивидуальном развитии человека) используются в основном игровые упражнения, упражнения, направленные на развитие моторики пальцев и общеукрепляющие.

С целью: создать и закрепить основной фонд движений ребенка.

В четвертый год используются более сложные упражнения. Перед ребенком ставятся конкретные задачи: выполнить упражнение до конца, остановиться по сигналу и т, д. Постепенно нужно переходить от показа упражнений к объяснению. Необходимо беречь малыша от сверхсильных раздражителей и эмоциональных перегрузок.

С целью:

- развить активное торможение;

- научить давать оценку своим действиям;

- развить внимание.

В пятый год используются различные двигательные упражнения: бег трусцой, прогулки, езда на велосипеде, общеукрепляющие. Дети должны понимать со слов, что им нужно делать и сами давать оценку своим действиям.

С целью: реализовать потребность к двигательной активности, которая в этом возрасте особенно велика. В случае ее ограничения происходит быстрое возбуждение ребенка, эмоциональная неустойчивость, нарушение психики.

В шестой год используются упражнения на равновесие, на развитие туловища и конечностей. Занятия становятся более сложными. В них сочетаются разные фазы движений, обозначены моменты приложения основных усилий.

С целью: закрепить способность к сложным двигательным действиям.

В седьмой год используются упражнения на развитие согласованности движений, в которых участвуют различные суставы и группы мышц (плавание, лыжи, игры с мячом). Однако в этом возрасте дети переоценивают свои физические возможности, поэтому необходимо следить за общим состоянием их здоровья, вовремя снижать нагрузку, делать перерывы, чтобы они могли отдохнуть и восстановить силы.

С целью:

- развить координационные способности;

- укрепить опорно-двигательный аппарат и различные нервные структуры.

Занимаясь с дошкольниками, следует помнить: упражнение нужно заканчивать раньше, чем ребенок потеряет к нему интерес или скажет, что устал. Нельзя заставлять его выполнять, надо поискать возможности заинтересовать, показать, например, как это делают животные, рассказать забавный случай и т. д. Любой успех поощрять и ни в коем случае не высмеивать, не наказывать за неуклюжесть или неумение. Не использовать во время занятий мячи и игрушки теплых цветов (красный, оранжевый) - они повышают активность нервной системы.

**5. Цикл занятий для родителей гиперктивных детей**

(Зайцева Ольга Викторовна, педагог-психолог

Лазарева Ольга Владимировна, воспитатель

Михальчук Елена Евгеньевна, воспитатель

Фарафонова Татьяна Анатольевна, воспитатель)

Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребёнок имеет проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинированные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребёнка, а скорее, ухудшат его.

Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном взаимодействии медиков, психологов и педагогов.

Нами разработан цикл занятий для родителей гиперктивных детей. Ниже представлено одно из занятий данного цикла и игры:

Сентябрь Консультация: «Что такое гиперактивность? Причины?»

Цель: обозначить проблему, сформировать представление о синдроме СГА его причинах.

Октябрь Консультация: «Как помочь гиперактивному ребёнку? И как общаться с ним?»

Цель: помочь родителям устанавливать контакты с ребёнком.

Ноябрь Открытое занятие для родителей: Как слушать ребёнка?

Цель: формировать у родителей навыки общения.

Декабрь Семинар: «Игры с гиперактивными детьми?»

Цель: познакомить родителей с играми которые направлены на тренировку внимания, умение подчиняться групповым правилам, считаться с интересами других детей.

Январь Подбор игр для родителей и детского сада. Оформление картотеки игр.

Февраль Рекомендации для родителей: «Гиперактивность – ещё не дурной характер.»

Цель: дать родителям рекомендации в общении с ребёнком.

Март Консультация: «Понимаете ли вы своего ребёнка.»

Цель: помочь родителям общаться с детьми.

Апрель Круглый стол: «Дефицит внимания и гиперактивность, связаны ли между собой?»

Цель: предложить родителям рассмотреть эти проблемы: связаны они между собой или рассматривать их отдельно.

Май Консультация: «Не делайте детей себе удобными»

Цель: научить взаимодействовать каждого члена семьи с гиперактивным ребёнком.

**5.1. Практическое занятие «Как слушать ребёнка?»**

Цель: формировать навыки общения.

Задачи:

познакомиться ближе с родителями.

Выяснить у родителей, что они знают о технике активного слушания.

Провести совместный анализ различных ситуаций, в которых возникают трудности в общении с ребёнком.

Научится распознавать чувства детей в разных ситуациях.

Потренироваться использовать технику активного слушания.

Время проведения – 1,5 часа.

Материалы:

Мягкая игрушка.

Бумага форматом А4, А3.

Карточки с описанием различных ситуаций.

Ход занятия

Ведущий: Здравствуйте! Мы рады, что вы нашли время прийти к нам. Сегодня мы будем говорить о проблемах общения с ребёнком и умением строить общение с ним. В ходе работы нам предстоит друг с другом конструктивно взаимодействовать.

Сейчас мы по кругу будем передавать игрушку, ваша задача: представиться, сказать, чьи вы родители и в какую группу ходит ваш ребёнок, и закончить следующее предложение: я пришёл сюда для того, чтобы…

(В ходе выполнения этого задания участники по очереди представляются друг другу и говорят, зачем они пришли на занятие. Ведущий фиксирует на листе высказывания участников и делает обобщение по поводу услышанного).

Ведущий. Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

Перед тем как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Родителям предлагаются игры:

«Молчанка» - цель: сплочение коллектива. Ход игры: группа должна быстро без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат, треугольник, ромб, букву, птичий косяк.

«Говорящие руки» - цель: эмоционально-психологическое сближение участников. Ход игры: участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг другу. Ведущий даёт команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам: поздороваться с помощью рук, побороться руками, помириться руками, выразить радость и т.д.

Ведущий. В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми: наши дети не могут что-то поделить между собой; ребёнок рассказывает, что он с кем-то из ребят поссорился или подрался или кто-то его обидел и т.д. Все эти ситуации нам хорошо известны. Давайте попробуем вспомнить, каким образом мы выстраиваем беседу с ребёнком.

Ведущий описывает несколько типичных ситуаций, например: ребёнок не хочет надевать шапку; ребёнок плачет, потому что другой сломал или отобрал его игрушку и спрашивает у родителей, что они обычно говорят своим детям в таких случаях.

Родители делятся своим опытом.

Ведущий. Как вы думаете, чего ждут от нас дети в эти минуты?

Родители высказывают свою точку зрения. (На данном этапе важно выйти на понимание родителями того, что ребёнок ждёт понимания, а не родительских лекций и нотаций, а порой и угроз).

Ведущий. Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Поэтому если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребёнка – мы ему поможем. В таких случаях лучше всего ребёнка выслушать. Психологи называют этот способ активным слушанием.

Что значит активно выслушать?

(Ведущий спрашивает родителей, что они знают об этой технике.)

Родители по желанию говорят о том, что они понимают под техникой активного слушания, а некоторые даже делятся опытом использования этой техники.

Ведущий. Все вы правы! Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства, например:

СЫН. Он отнял мою машинку!

МАМА. Ты очень огорчён и рассержен на него.

СЫН. Больше я туда не пойду!

ПАПА. Ты больше не хочешь ходить в детский сад.

ДОЧЬ. Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА. Тебе она очень нравится.

Ведущий. Сейчас мы предлагаем вам разыграть одну сценку.

Пояснение: (исполняющим роль дочери даются слова. Мама – импровизирует. Воспитатель корректирует слова мамы.)

Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют её пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздаётся громкий плач. Плач приближается к маминой двери, и со стороны коридора начинает дёргаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущая дочь, а сзади – растерянный сын.

ДОЧЬ. У-у-у-у!

МАМА. Миша тебя обидел… (пауза)

ДОЧЬ (продолжает плакать). Он меня урони-и-ил?

МАМА. Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась…(пауза)

ДОЧЬ. (перестаёт плакать, но всё ещё обиженным тоном). Нет, он меня не поймал.

МАМА. Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал и ты упала…(пауза).

Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой.

ДОЧЬ (уже спокойно). Да. Я к тебе хочу. (забирается к маме на колени).

МАМА (через некоторое время). Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу всё ещё обижаешься и не хочешь с ним играть…

ДОЧЬ. Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.

МИША. Ладно, пойдём, я тебе твою пластинку поставлю….

Ведущий. Давайте попробуем прописать алгоритм действий этой техники.

Вывешивается чистый лист.

Представим, что у вас случилось что-то подобное и вы решили использовать эту технику. Что вы будете делать вначале?

Родители высказывают свои мнения.

Вначале нужно занять правильное положение по отношению к ребёнку. Вспомните только что разыгранную сценку. Какое положение занимала мама, когда разговаривала с дочерью?

Высказывания родителей.

Ведущий. Вы заметили совершенно верно. Это действительно первый и важный шаг при использовании этой техники: занять правильное положение по отношению к ребёнку. Почему это так важно? Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно именно невербальную информацию, поэтому наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

На листе появляется первая запись:

1. Занять правильное положение по отношению к ребёнку (глаза взрослого и ребёнка должны находиться на одном уровне).

Ведущий. Вспомните, в какой форме беседовала мать?

Ведущий подводит родителей к тому, что ответы матери звучали в утвердительной форме.

Родители высказывают своё мнение.

Ведущий. Верно, вы сказали о том, что ответы должны отражать сочувствие (обозначать чувства ребёнка) и звучать в утвердительной форме. Во время беседы бывает очень важно и полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувства.

На листе появляется вторая запись, второй пункт алгоритма:

2. Повтор услышанного от ребёнка.

Ведущий. Вы, наверное, обратили внимание, что в нашей сценке после каждой реплики мама молчала, делала небольшие паузы. Эти паузы помогали ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно почувствовать, что рядом с ним мать.

На листе появляется третья запись:

3. Делать паузы между фразами.

Ведущий. И самый главный момент – это обозначение чувства ребёнка.

На листе бумаги появляется четвёртая запись, четвёртый пункт алгоритма:

4. Обозначение чувства ребёнка.

Ведущий. Если говорить о коротком варианте этой техники, то он может выглядеть так: чувства – в утвердительной форме.

На листе появляется последний пятый пункт алгоритма:

5. Чувства – в утвердительной форме.

Далее ведущий ещё раз зачитывает все пункты получившегося алгоритма. На этом этапе участники могут задавать друг другу вопросы по алгоритму. (Лучше, если ответы родители будут получать не от ведущих, а друг от друга).

Ведущий. Прошу вас разбиться на пары. Каждой паре предстоит обсудить, а затем записать на листе одну из типичных ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь в общении с ребёнком.

Ведущий. А теперь давайте потренируемся использовать технику АС. Каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация. Ваша задача – понять, какие чувства испытывает в данной ситуации ребёнок и проиграть её. Родители получают карточки и работают с ними.

Ведущий. Вы только что попробовали использовать технику АС. Убедились в том, как это не просто. Увидели, что вам так и хочется задать ребёнку вопрос и прокомментировать ситуацию. Давайте теперь попробуем ответить себе на такой вопрос: что может дать нам техника активного слушания для общения с ребёнком.

На доске появляется лист, на котором написано:

Результаты применения техники АС.

Родители по желанию высказывают своё мнение.

Ведущий. Вы действительно правильно сумели почувствовать, что может дать техника АС. Позвольте, я ещё раз зачитаю вам итоги нашего обсуждения.

Ведущий зачитывает следующие результаты и коротко фиксирует их на листе:

Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка ( разделённая радость удваивается, а разделённое горе уменьшается).

Ребёнок, убедившись, что взрослый готов слушать, начинает больше рассказывать о себе.

Ребёнок сам учится решать свои проблемы.

Родители становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребёнка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители:

Ведущий. А сейчас мне бы хотелось узнать ваше мнение о сегоднешнем занятии.

Навыки общения – вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

Родителям предлагается ответить письменно на вопросы:

Готовы ли вы попробовать использовать эту технику?

Считаете ли вы полезным и нужным проведение подобных мероприятий.

**6.Родителям на заметку**

**6.1. Тема: «Гиперактивный ребенок в детском саду»**

Что же такое гиперактивность, и как мы, взрослые, должны скорректировать свое поведение, чтобы помочь гиперактивному ребенку?

Проблема гиперактивных детей, проблема, связанная с так называемым синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), в последнее время приобретает все большую актуальность. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог.

Под гиперактивностью принято понимать чересчур беспокойную физическую и умственную активность у детей, когда возбуждение преобладает над торможением. Признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем возрасте. В дальнейшем его эмоциональная неустойчивость часто приводят к конфликтам в семье и детском саду. Очень многие резвые, шустрые дети, на которых взрослые спешат навесить ярлык гиперактивности, вполне управляемы. Хотя и требуют определенного подхода. Как же отличить просто активного ребенка от гиперактивного? И неуправляемого - от своевольного?

Гиперактивный ребенок искренне хотел бы сдержаться, но не может. В его поведении нет злонамеренности. Он собой действительно не владеет. Им владеют противоречивые желания, неосознанные влечения, хаос, тревога, страх, агрессия. Он подобен щепке, влекомой куда-то бурным потоком страстей. То есть при всей своей внешней активности внутренне он совершенно пассивен. Куда его понесет - туда он и понесется.

Конечно, каждый ребенок может войти в раж и на какое-то время стать неуправляемым, но для гиперактивного ребенка это не редкие эпизоды, а привычное состояние.

Своевольные дети вполне могут сдерживаться, но не считают это нужным. При незнакомых людях они обычно ведут себя гораздо спокойнее, чем с домашними. Получив решительный отпор, строптивцы быстро «входят в разум».

Гиперактивные же дети, наоборот, на людях ведут себя хуже, чем дома, поскольку контакты с чужими действуют на них растормаживающее. В отличие от своевольных детей, мастерски умеющих манипулировать родными, неуправляемый ребенок не преследует цели добиться-таки своего. Строптивец НЕ ВЕРИТ в то, что его плохое поведение может повлечь за собой какие-то неприятные последствия. Гиперактивный ребенок этого НЕ ПОНИМАЕТ. Он часто совершает какие-то опасные поступки, но делает это из-за своей неспособности прогнозировать, то, что будет дальше.

Очень четко выявляется разница между действительно неуправляемыми и своевольными детьми на психокоррекционных занятиях. Своевольный ребенок не желает показывать себя с плохой стороны (скажем, отказывается разыграть сценку, как у него испортилось настроение, поскольку тогда придется продемонстрировать свои капризы). Он прекрасно понимает, что поступает нехорошо, и ему стыдно. В лучшем случае можно уговорить его разыграть подобную историю не про себя, а про какого-то другого мальчика или девочку. Или про зверька.

Гиперактивный же ребенок не даст отрицательной реакции на такое задание, а с удовольствием зайдет за ширму. Через минуту он, правда, может выбежать оттуда, но не из чувства стыда. Просто его понесло дальше. У такого ребенка снижена самокритика. Складывается впечатление, что он не отдает себе отчета в своих поступках, не может остановиться, быстро теряет сюжетную нить.

Двигательная расторможенность сочетается у гиперактивного ребенка с пониженным вниманием. Оно хаотично переключается с одного предмета на другой, которые случайно оказываются в поле его зрения. Он хватается за то, за это, ничего не доводить до конца. Часто отвечает невпопад, не вдумываясь в смысл вопросов. В группе постоянно выскакивает вперед, а выйдя выступать, не знает, что говорить. Не слушает обращенную к нему речь. Ведет себя так, будто рядом никого нет. С детьми играть не умеет, пристает к ним, чуть что начинает драться. Имея довольно хорошие интеллектуальные способности, гиперактивные дети отличаются недостаточностью речевого развития и тонкой моторики, сниженным интересом к приобретению интеллектуальных навыков, рисованию, у них отсутствует интерес к занятиям, требующим внимания, системы. Рисунки гиперактивных детей отличаются своей незаконченностью, быстрой штриховкой линий, отрывистыми линиями.

Шлепки, окрики действуют на него ненадолго (если действуют вообще). И немудрено, ведь такой ребенок действительно не может сдерживаться. Кричать на него - все равно, что пытаться остановить криком разбушевавшуюся стихию.

Гиперактивному ребенку необходима своевременная помощь, иначе в дальнейшем может сформироваться асоциальная или даже психопатическая личность.

**6.2. Шпаргалка для родителей.**

Помощь гиперактивному ребенку - это очень сложный процесс и много подводных камней встретится на пути к полному выздоровлению.

Как же вести себя с гиперактивным ребенком?

Поскольку в душе ребенка бушует хаос, надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир, чем яростней бушует стихия - тем крепче должны быть берега. Иначе произойдет наводнение.

Помните, ребенок не хочет ничего плохого, у него просто не получается. Однако все это как-то нужно регулировать и держать в каких-то рамках. Следовательно, в определенный период времени вы, именно вы, должны взять на себя часть регуляторных функций, недоступных ребенку. Что это значит на практике?

В первую очередь, гипердинамическому ребенку как воздух нужен жесткий режим дня. Режим дня вроде бы нужен всем детям, но для здоровых детей он лишь украшает жизнь семьи и высвобождает свободное время родителей, а потом и самого ребенка. В случае гипердинамического ребенка все гораздо жестче. Остатки регуляторных механизмов ребенка могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Если каждый день в 8 часов вечера зажигается зеленый ночник, на столике появляется стакан кефира и печенинка, принимается душ, читается сказка, а потом - все, без вариантов, только спать, и никаких послаблений, никаких "пришли гости" или "интересное кино", то постепенно мозг ребенка вырабатывает что-то вроде условного рефлекса

У детей с СДВГ очень высокий порог чувствительности к отрицательным стимулам, а потому слова "нет", "нельзя", "не трогай", "запрещаю" для них, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться.

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать детям делать все, что им захочется. Попытайтесь объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, лучше всего, используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения. Вообще старайтесь следить за своей речью. Окрики, гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Даже выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его. Старайтесь по возможности сдерживать бурные проявления, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были.

Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить - в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.

Необходимо следить и за общим психологическим микроклиматом в семье. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником. Родителям следует как можно больше времени проводить с малышом, играть с ним, ездить всем вместе за город, придумывать общие развлечения. Конечно, фантазии и терпения потребуется много, но польза будет великая, и не только для ребенка, но и для вас, так как непростой мир маленького человека, его интересы станут ближе и понятнее.

Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения, то есть его собственную "территорию". В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство. Изо дня в день время приема пищи, сна, выполнения домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком. Зрительные стимулы здесь очень важны. Не следует также перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени поручайте только одно дело, чтобы он мог его завершить. Например: "С 8.30 до 9.00, Игорь, ты должен убирать свою постель". Некоторые психологи советуют использовать для этой цели будильник или кухонный таймер. Сначала обговорите задание, а уже дальше подключайте технику. Это, считают специалисты, будет способствовать снижению агрессии.

За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т. п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово... Вообще, на похвалу скупиться не стоит. Что, впрочем, подходит и для любого ребенка. Ждите только хорошего от своих детей, радуйтесь их успехам. Примером поощрения может служить следующее: разрешите ребенку посмотреть телевизор на полчаса дольше положенного времени (только не увлекайтесь, это может быть лишь разовая поблажка), угостите специальным десертом, дайте возможность поучаствовать в играх вместе со взрослыми (лото, шахматы), позвольте лишний раз сходить на прогулку или купите ту вещь, о которой он давно мечтает.

Если ребенок в течение недели ведет себя примерно, в конце недели он должен получить дополнительное вознаграждение. Это может быть какая-то поездка вместе с вами за город, экскурсия в зоопарк, в театр и др.

При совсем уже неудовлетворительном поведении следует, конечно, наказать - несильно, но чтобы запомнил, а главное сразу же. Это может быть просто словесное неодобрение, временная изоляция от других детей, лишение "привилегий".

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Потому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т. д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему.

А вот длительные прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, бег очень полезны. Они позволяют сбросить избыток энергии. Но опять-таки в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще надо следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Весьма нелегко, но тоже очень важно научить ребенка "остывать" и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Для этого вы можете воспользоваться следующими приемами. Когда в очередной раз мимо будет пробегать ваш торопливый отпрыск, попробуйте остановить его. Мягко, не повышая голоса, предложите ему отдохнуть. Обнимите за плечи, ласково погладьте по голове, обратите внимание на окружающих детей и игрушки, попросите сказать, что делает папа, бабушка, где лежит его любимый мишка или что стоит на столе. Затем можете спрятать какую-нибудь игрушку и через некоторое время спросить, что исчезло, а что осталось.

Специалистами также разработана система своеобразной "скорой помощи" при работе с гиперактивным ребенком. Вот главные ее постулаты.

- Отвлечь ребенка от капризов.

- Поддерживать дома четкий распорядок дня.

- Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).

- Задать неожиданный вопрос.

- Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).

- Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.

- Не приказывать, а просить (но не заискивать).

- Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).

- Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).

- Сфотографировать ребенка 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 ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

- Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

Хорошо, если родители будут фиксировать в специальном дневнике все изменения в поведении ребенка, как он справляется с заданиями, как реагирует на поощрение и наказание, что ему больше нравится делать, как учится и т. д.

**6.3.Лечебное питание**

От питания зависит многое. В некоторых случаях оно может даже стать причиной развития синдрома, а в других усугубить течение болезни. Однако целиком уповать на лечение диетой нельзя, как пишут ученые Института по проблемам питания Университетской клинической больницы в Гиссене: "Диета помогает многим детям вести нормальную жизнь, но не всем. Это, безусловно, связано с тем комплексом причин, который мог привести к развитию гиперкинетического синдрома". В частности, если заболевание вызвано употреблением салицилатов и пищевых добавок, таких как консерванты и красители, то исключение их из питания приводит к значительному улучшению здоровья ребенка. Особенно опасными считаются красный искусственный краситель эритрозин и оранжевый - тартрацин. Они встречаются в некоторых видах соков, соусах, газированных напитках. Считаем, что в любом случае их надо исключить из питания ребенка с СДВГ, даже если причина заболевания никакого отношения к питанию не имеет (например, при родовых травмах и пр.), так же, как исключить и консерванты, ароматизаторы, пищу, богатую углеводами.

Особое внимание вопросам питания нужно уделять тем больным, у которых гиперактивность является следствием аллергии. Здесь, конечно, общих рекомендаций быть не должно, так как разные дети могут не переносить разные продукты. Но зато когда удастся выявить конкретные "возбудители" и исключить их из рациона, то дело быстро идет на поправку. Непереносимость тех или иных продуктов определяют в аллергоцентрах с помощью специальных методик и тестов. Довольно часто используются биоэлектронные методики (в частности, электропунктура по доктору Фол-лю), тест на мышечное сопротивление и др. Даже в том случае, когда конкретный продукт определить не удается, но выявляется хотя бы группа, например, углеводы или животные белки, то уже можно надеяться на хороший результат. Конечно, всю группу этих продуктов исключать резко не стоит, но можно их сокращать постепенно, меняя, подбирая, подыскивая им замену.

Вообще же питание детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должно состоять преимущественно из овощей и салатов, приготовленных с растительными маслами холодного отжима, кислосливочным маслом или маргарином и потребляемых, в основном, в сыром виде. Белую пшеничную муку необходимо заменить мукой грубого помола с отрубями. Постарайтесь приготовить из этих продуктов вкусные блюда и отвлечь детей от шоколадок, колы, чипсов.

Список рекомендуемых продуктов при СДВГ:

- овощи - горошек, морковь, соя, цветная капуста, кольраби, краснокочанная капуста, белокочанная капуста, брокколи, шпинат, бобы, длинные огурцы;

- салат листовой;

- фрукты - яблоки, груши, бананы;

- гарнир - картофель, лапша из муки грубого помола, нешлифованный рис;

- зерновые - пшеница, рожь, ячмень, просо, льняное семя;

- хлеб - пшеничный и ржаной хлеб, приготовленный без молока;

- жиры - кисломолочное масло, маргарины, в которые не входит простокваша, растительное масло холодного отжима;

- мясо - говядина, телятина, птица, рыба, баранина (1-2 раза в неделю);

- напитки - неподслащенный чай, негазированная вода с содержанием натрия около 50 мг/кг;

- приправы - йодированная соль.

**7. Обобщение.**

Таким образом, эффективные результаты коррекции достигаются при оптимальном взаимодействии медиков, психологов и педагогов.

Все перечисленные мероприятия не избавляют ребёнка от гиперактивности, но позволяют держать ситуацию под контролем.