

Консультация для педагогов: «Цикл упражнений на коррекцию гиперактивности у дошкольников»

В последнее время родители, воспитатели и учителя все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, импульсивностью, непосредственностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд их трудно поймать. Во время коллективных занятий такие дети часто перебивают друг друга, выкрикивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не хватает терпения выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания»; он мешает другим детям и обычно попадает в число «изгоев». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

Какую же помощь могут оказать воспитатели таким детям в условиях ДОУ?

Во-первых, необходимо посоветовать родителям отвести ребенка на консультацию к неврологу для постановки точного диагноза и дальнейшего лечения.

Во-вторых, следует порекомендовать родителям отдать ребенка на занятия по танцам, аэробике, гимнастике, футболу, волейболу, детскому фитнесу и т.д. Так как, двигательная активность необходима таким детям, как воздух. Благодаря физическим занятиям и упражнениям дети выпускают эмоции, накопленные за день, учатся контролировать свою импульсивность, познают свое тело и его возможности, развивают произвольное внимание.

В-третьих, необходимо объяснить родителям, и своим коллегам что гиперактивный ребенок, не «вредный» и не «плохой» ребенок, просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват. В общении с гиперактивным ребенком воспитатель должен соблюдать следующие правила:

- не замечайте мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;

- при необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребенка за руку, погладьте его по голове, прижмите к себе;

- во время занятий посадите за первую парту, чтобы уменьшить отвлекающие моменты;

- в середине занятий дайте возможность подвигаться: попросите что-нибудь поднять, принести, предложите разложить по столам стимульный материал и т.д.

- хвалите за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довел какое-то дело до конца.

В каждом детском саду и в каждой группе есть такие гиперактивные дети, и знаю не понаслышке, сколько времени и терпения приходится тратить для того, чтобы успокоить таких детей, привлечь их внимание, настроить на рабочий лад. Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут таким деткам выпустить свои эмоции, настроиться и сконцентрироваться на предложенном вами виде деятельности. Данные упражнения будут полезны не только детям с СДВГ, но и остальным детям, одноклассникам.

Упражнение «Танец снежинок» (3 мин.)

Приглашаются несколько человек.

Включается спокойная музыка.

Воспитатель говорит:

- Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

Игра «Зоопарк» (3 мин)

Воспитатель говорит:

- А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну 2 раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну 3 раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

Подвижная игра «Светофор» (3 мин)

Участники делятся на пары, один изображает водителя, другой пассажира. Пассажир встает позади водителя и кладет руки ему на плечи. Воспитатель изображает светофор, показывает круги разного цвета. При показе красного круга участники игры должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжить движение.

По окончании игры педагог говорит:

- А теперь поменяйтесь местами. Водитель попробует себя в роли пассажира, а пассажир – в роли водителя. Внимательно следите за сигналом светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Участники, изображая автомобилистов, движутся по групповой комнате и следят за сигналом «светофора».

Упражнение «Снежинка» (2-3 мин)

Участники сидят на стульях, глаза закрыты.

Воспитатель говорит:

«Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом.

А теперь снежинка:

легла на правую щеку – надувайте ее;

легла на левую щеку – надувайте ее;

легла на носик – наморщите нос;

легла на лоб – пошевелите бровями;

легла на веки – поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился».

Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3 мин)

Педагог предлагает участникам представить себя снеговиками.

Участники встают в круг, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

- А теперь, - говорит воспитатель, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговиков, и они начали таять. Постепенно расслабляются, опускают руки, головы, плечи, тело «обмякает», приседают на корточки, опускаются на колени, и «превращаются» в лужу (укладываются на пол).

Заключительный этап. (1-2 мин).

По окончании упражнений психолог говорит.

- Это немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долге удивительное путешествие.

Воспитатель благодарит всех за участие!

Вот таким образом, уважаемые педагоги, ваши дети выплеснули накопившиеся эмоции, поиграли, отдохнули, расслабились и готовы к новым интересным делам, которые их ждут впереди.