*Латышева Ирина Александровна*

**«Особенности работы инструктора по физической культуре с гиперактивными детьми»**

Термин «гиперактивность» до сих пор не име­ет однозначного толкования. Однако многие специалисты к внешним прояв­лениям гиперактивости относят невнимательность, импульсивность, повы­шенную двигательную активность.«Гиперактивность» у детей проявляется несвойственными для нормаль­ного, соответствующего возрасту, невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью ».

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Пики проявления данного синдрома совпадают с пиками психоречевого развития. В 1-2 года, 3 года и 6-7 лет. В 1-2 года закладываются навыки речи, в 3 года у ребенка увеличивается словарный запас, в 6-7 лет формируются навыки чтения и письма. И если к подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило исчезает, то импульсивность и дефицит внимания остаются. Поведенческие нарушения сохраняются почти у 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз синдрома гиперактивность.

***Основными причинами***возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, являются патология родов, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, стиль воспитания в семье и т. д.

В основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

***Опасность СДВГ*** заключается в том, что в подростковом возрасте он может развиться в асоциальное поведение. Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную для данного случая.

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.

***В общении с гиперактивным ребенком взрослым необходимо помнить следующее:***

Чем более драматичен, экспрессивен, театрален педагог, 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.

Стараться не «замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Желательно, чтобы не было восторженных интонаций, эмоционального приподнятого тона. Так как ребенок очень чувствителен и восприимчив, быстро присоединится к такому настроению. Эмоции захлестнут ребенка и станут препятствием для дальнейших успешных действийение.

***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.

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 на картинке.

***Игры для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью***

Одним из наиболее эффективных психотерапевтических средств в работе с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью является игровая терапия. Игровая терапия имеет широкие возможности и при оказании помощи гиперактивным детям, существенно сглаживая их двигательное беспокойство и суетливость позволяя контролировать их действия и поступки с помощью определенного игрового сюжета и связанных с ним правил и ролей. Особенно полезны в этом плане коллективные игры ритмичного характера, проводящиеся под руководством взрослого.

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. Такие игры успокаивают ребёнка.

«**Археология»**

Цель: развитие мышечного контроля.

Содержание: Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает её. Ребёнок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кистей руки. Как только ребёнок коснётся своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

***«Послушай тишину»***

Цель: развивать внимание гиперактивного ребёнка и умение владеть собой.

Содержание: По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и т. д. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислушаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу рассказывают, какие звуки они услышали.

***«Колпак мой треугольный»***

Цель: игра помогает научиться концентрировать внимание, способствует осознанию ребёнком своего тела, учит управлять движениями и контролировать своё поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак». Во 2 кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, 2 лёгких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами всю фразу.

***«Морские волны»***

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

Если взрослый даёт команду «Штиль! Все дети в классе «замирают». Когда раздаётся команда «Волны», дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают те дети, которые сидят за первыми партами.

Через 2-3 сек. поднимаются сидящие за вторыми и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети , вставшие первыми садятся и т. д. Закончить игру надо командой «Штиль!».

***Игра «Черепаха».***

Цель: научиться контролировать свои движения.

Тренер встаёт у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее тренер говорит: «Представьте себе, что все мы – черепахи.

Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт ещё не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепашки и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Тренер следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 мин. он даёт новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи – именинницы.

Тренер просит участников закрыть глаза, после чего тихим спокойным голосом произносит текст: «Положите, пожалуйста, руки на колени, соединив ладони вместе. Представьте, что вы держите в руках маленького пушистого зверька. Это может быть котёнок, щенок, птичка и т. д. Он такой крохотный, что свободно помещается у вас в ладонях. Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движений, чтобы не разбудить его. Если кому-то очень хочется погладить своего зверька, сделайте это осторожно, лёгким движением больших пальцев рук. Мысленно успокойте зверька, скажите ему что-нибудь ласковое, улыбнитесь ему.

Почувствуйте, как его становится более ровным, медленным, спокойным, и вы тоже дышите в такт с ним. Осторожно переложите зверька на тёплое одеяло, которое находится рядом с вами (на соседнем стуле), убедитесь, что зверёк в полной безопасности, улыбнитесь ему ещё раз.

***Игра «Ласковые лапки****»*

Эта игра снимает напряжение, снижает агрессивность, развивает чувственное восприятие, способствует гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Содержание игры Взрослый кладет на стол 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенку предлагается оголить руку по локоть. Воспитатель объясняет ему, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» прикасается к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком ролями.

***Игра «Кричалки — шепталки — молчалки»***

Эта игра регулирует поведение возбужденных детей, успокаивает их. Развиваются наблюдательность, умение действовать по правилу, волевая регуляция.

Содержание игры

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую ладонь — «шепталку», можно тихо передвигаться и шептаться; синюю ладонь — «молчалку», дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

***«Чужие колени или ладошки».***

Цель: развитие концентрации внимания, сосредоточенности, взаимоконтроля деятельности.

Дети, сидя на стульях, образуют тесный круг. Каждый участник должен положить свои руки на колени соседей, т.е. правую руку на левое колено соседа справа, левую - на правое колено соседа слева. В результате на коленях у каждого участника оказываются руки его соседей по кругу. Разобравшись с этим условием, можно приступать к выполнению упражнения, суть которого заключается в том, чтобы руки хлопали по коленям соседей последовательно, не обгоняя друг друга. Задание не такое простое, как кажется, поскольку все руки покоятся на чужих коленях и нужно внимательно следить, когда очередь дойдет до собственной руки, а не до собственного колена. Упражнение требует постоянной сосредоточенности. Как только сосредоточенность снижается, участник ошибается. Тот, кто ошибся, убирает руку, которой была совершена ошибка.

***«Встреча»***

Цель. Снять мышечное напряжение, развивать умение переключать внимание.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-либо из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: один хлопок -здороваемся за руку; два - здороваемся плечами; три хлопка - здороваемся спинами.

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

***«Запомни и повтори****».*

Цель: развитие внимания, визуальной памяти.

На полу в произвольном порядке разложены различные предметы. Взрослый на несколько минут раздаёт детям карточки с изображением двух-трех предметов

(кубик, мяч, кольцо), затем собирает их. Звучит сигнал: дети произвольно двигаются по комнате, затем, продолжая двигаться, выполняют задания:

 собери предметы, которые ты видел на карточке.

 собери предметы в том порядке, в котором они были изображены на карточке.

***«Развивающие кубики».***

Цель: развитие внимания, памяти, комбинаторные способности, логическое мышление, пространственное представление и воображение.

Предлагается детям собрать из кубиков различные фигуры, постройки. Взрослый может использовать подсказку в виде крупной картинки, несли задание не трудное, то может показать только на своем примере.

Это малоподвижные игры, направлены на развитие произвольности психических процессов, в тоже время в этих играх решается задача взаимоконтроля деятельности.