

РАБОТА С ДЕТЬМИ С ПОВЫШЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Повышенная двигательная активность проявляется в разных соотношениях трех симптомов:

- **избыток двигательной активности с нарушением координации движения** (не могут сидеть спокойно, постоянно вертятся, что-то теребят в руках, крутят головой, совершают множество «ненужных движений», беспрестанно что-то трогают, роняют; подсакивают, сидя на стуле, меняют позу. Во время занятий они поворачиваются к соседям по столу, трогают их вещи. Игры у них обычно подвижные, иногда и без сюжета – бег, прыжки, толчки, борьба);
- **импульсивность поведения** (ребенок часто действует, не подумав. На занятиях он с трудом дожидается своей очереди, перебивает других, на вопросы отвечает невпопад, и не выслушивая их до конца. Он может без разрешения встать со своего места, вмешиваться в разговор или работу находящихся рядом людей, во время игры со сверстниками бывает не в состоянии следовать правилам. Из-за импульсивности дети склонны к травматизму, могут попадать в опасные ситуации, не задумываясь о последствиях своих поступков);
- **дефицит внимания** (им трудно на чем-то сосредоточиться, то слушают педагога, то смотрят в окно, то отвлекаются на разговоры, на шум в коридоре и т.д.)

Причины повышенной двигательной активности:

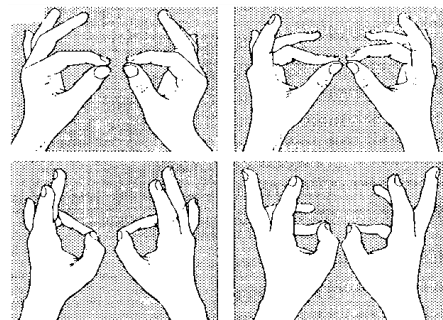
- **Биогенные факторы** (неблагоприятная наследственность, патология беременности или родов, перенесенные заболевания);
- **Психогенные факторы** (противоречия: между физиологическим возрастом и психическим созреванием, возрастные кризисы 3,7 лет; уровнем потребностей и реальными возможностями их удовлетворения, приобретенными знаниями и возрастными особенностями и т.д.
- **Социогенные факторы** (экономическое неблагополучие, безнадзорность, частые конфликты в семье, отрицательный пример родителей, авторитарность воспитания и др.)

Коррекцию повышенной двигательной активности можно осуществлять при помощи реципрокных (обеспечивающих взаимное, противоположно направленное регулирующее влияние на функции органов и тканей) двигательных упражнений, при их выполнении поврежденная ткань в вестибулярном аппарате может заменяться новой по мере того, как развиваются и миелинизируются новые нервные сети. В настоящее время установлено, что двигательная стимуляция мозолистого тела, мозжечка и вестибулярного аппарата таких детей приводит к развитию функции сознания, самоконтроля и саморегуляции.

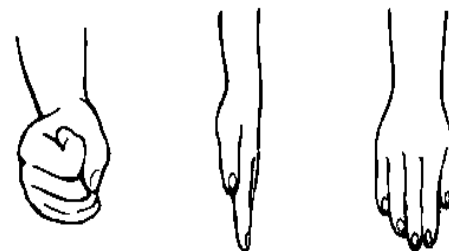
Комплекс кинезиологических упражнений

Комплекс № 1.

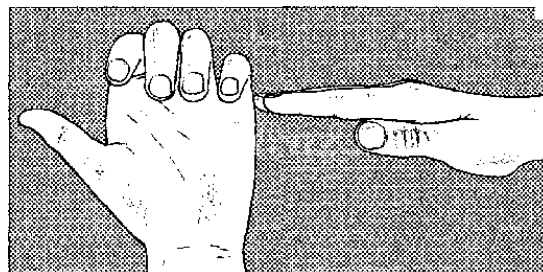
1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



2. **Кулак—ребро—ладонь.** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



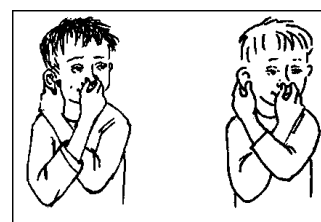
3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



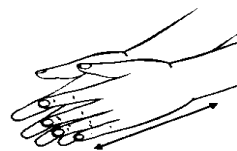
4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



5. **Ухо — нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



6. **Добываем огонь.** С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

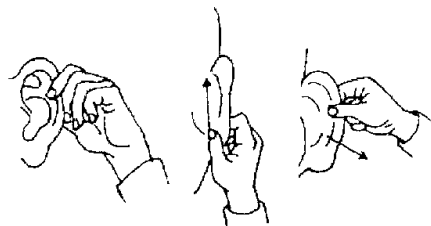


7. **Уголек на ладони.** Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.



Комплекс № 2.

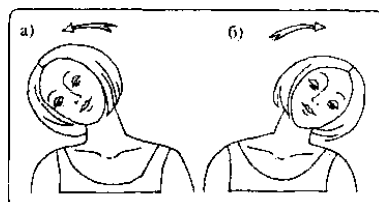
1. **Массаж ушных раковин.** Зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх. В конце упражнения разотрите уши руками.



2. **Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.



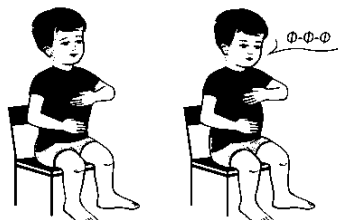
3. **Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.



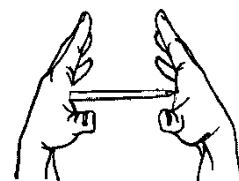
4. **Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать простые геометрические фигуры).



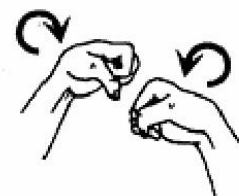
5. **Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.



6. **Качаем палочку.** Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (2-3 раза).

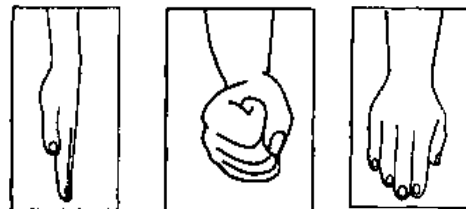


7. **Потряхивание.** Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.



Комплекс № 3.

1. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.



2. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.



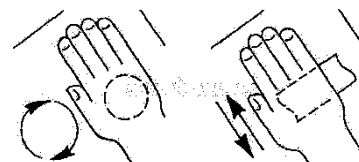
3. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.»



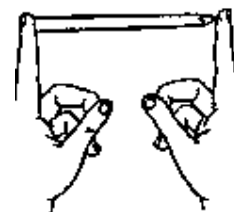
4. **Берем палочку.** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указа тельным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.



5. Раскатывайте на столе небольшой воображаемый комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.



6. **Удерживаем палочку.** Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.



7. **Раздавим орех.** Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливает шар с обеих сторон, как бы пытаешься его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.



Комплекс № 4.

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.



2. **Снеговик.** Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.



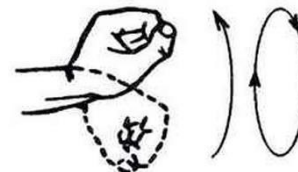
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.



4. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.



5. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот.



6. **Бегущие пальцы.** Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.



7. **Тигр кусает шар.** Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.



Комплекс № 5.

1. **Задержка дыхания.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

2. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

3. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

4. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

5. Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
6. **Ползущий карандаш.** Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.
7. **Обезьяна хватает персик.** С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

Комплекс № 6.

1. **Стоя**, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. **Полет.** Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны.
3. Правой рукой **массируйте** левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
4. **Прижмите ладонь к поверхности стола.** Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
5. **Сидя на полу**, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
6. **Шаги.** Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.
7. **Когти дракона сжимают жемчужину.** Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекачивать шарик, сжимая его между кончиками пальцев.

Комплекс № 7.

1. **Дышите** только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. **Яйцо.** Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. **Хлопните** несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
4. **Закройте глаза.** Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.).
5. **Упражнения в парах:** встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.
6. **Вращаем палочку.** Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т.д. Происходит вращение палочки.
7. **Перекаты** (выполняется по возможности расслабленной кистью). Перекачивать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекачивает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

Очень действенны игры, формирующие произвольность поведения (игры с правилами). Они привлекательны и значимы для детей. Их можно использовать на занятиях (кратковременные физминутки) так и на прогулках.

В каждой, даже самой простой игре есть правила, которые организуют и регулируют действия ребенка. Игра позволяет поставить ребенка в ситуацию, где нужно действовать по образцу. Эти правила определенным образом ограничивают спонтанную активность, ситуативность поведения, что способствует овладению правилами, нормами поведения. При этом изменяется деятельность ребенка, она становится сознательно регулируемой, произвольной.

Естественному усвоению правил способствует то, что игровые действия осуществляются совместно. Подражание другим детям или взрослому помогает ребенку относительно быстро освоить требования игры.

Сигналами осознания правил становятся:

- замечания, которые дети начинают делать друг другу в случае нарушения;
- самостоятельно продолжают игру без активного участия взрослого.

Комплекс игр с правилами

«Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания.

Условия игры. Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

«Кто быстрее»

Цель: контроль импульсивности.

Условия игры. Дети должны как можно быстрее дойти от одной черты до другой, однако не бежать, а именно идти. Кто побежит, тот "сошел с дистанции" (сдерживание столь естественного для дошкольников движения, как бег, особенно трудно дается им, но в то же время это оптимальный способ научить ребенка владеть своим поведением).

«Найди отличие» (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

Условия игры. Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Примечание. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает. Дети должны сказать, какие изменения произошли.

«Золушка»

Цель: развитие распределения внимания.

Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит ведерко с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на 3 кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

«Фасоль или горох?»

Цель: развитие тактильного внимания, распределения внимания.

Условия игры. В игре участвует 2 человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам. Примечание. В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

«Скучно так сидеть»

Цель: развитие внимания.

Условия игры. Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены и читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

«Сиамские близнецы»

Цель: контроль импульсивности, гибкость общения друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Условия игры. Детям дается инструкция: “Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.” Примечания. Чтобы “третья” нога действовала дружно, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут “срастись” не только ногами, но спинами, головами и т.д.

«Мишки и шишки»

Цель: тренировка выдержки, контроль импульсивности.

Условия игры. По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше. Вместо шишек можно использовать другие предметы - мячики, кубики и т.п.

«Передай мяч»

Цель: развитие внимания, контроль двигательной активности.

Условия игры. Дети распределяются на 2 равные группы, встают в 2 колонны и по сигналу передают мяч. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч, но уже другим способом. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. Варианты передачи мяча:

- над головой;
- справа или слева (можно чередуя лево-право);
- внизу между ног.

Примечание. Все это может проделываться под энергичную музыку.

«Аисты – лягушки»

Цель: тренировка внимания, контроль двигательной активности.

Условия игры. Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, игроки принимают позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу. Примечание. Можно придумать другие позы, можно использовать гораздо большее количество поз - так игра усложняется. Пусть дети сами придумывают новые позы.

«Поиграем с предметами»

Цель: развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, развитие зрительной памяти.

Условия игры. Ведущий выбирает 7-10 небольших предметов.

1. Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.
 2. Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.
 3. Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.
 4. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.
 5. Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз.
 6. Разбить предметы на группы по 2-4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.
- Примечание. Эти задания можно и дальше варьировать. Играть можно как с одним ребенком, так и с группой детей. Начинать можно с небольшого количества предметов (сколько ребенок в состоянии запомнить, будет видно уже по первому заданию), увеличивая в дальнейшем их количество.

Любые настольные игры «Бродилки»

Можно использовать с четырех лет, правила которых прорисованы на игровом поле. У старшего возраста правила усложняются и увеличивается их количество.

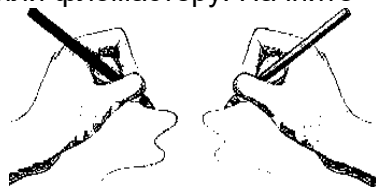
Подобные игры, несмотря на внешнюю простоту их правил, требуют от ребенка преодоления внутренних препятствий и являются определенным шагом в овладении своим поведением. И это преодоление, что особенно ценно, происходит не по приказу и принуждению взрослого, а добровольно, по желанию самого ребенка. Такая маленькая победа над собой, которая внешне выглядит как выполнение правил, приносит много радости ребенку.

Эти игры могут проводиться как на специальных занятиях психологом, так и воспитателем на занятии во время “физкультминутки”, на прогулках, а также родителями ребенка в домашних условиях.

Благодаря этим приёмам появляется способность осмысливать свои действия, подчинять свои сиюминутные желания более важным и отдаленным целям. Правда, такая способность возникает не сразу и требует длительной поддержки взрослых.

Упражнения с карандашом (палочкой)

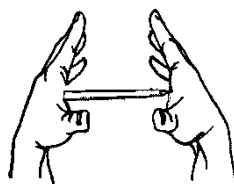
Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



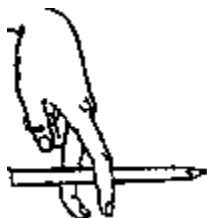
Добываем огонь. С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.



Качаем палочку. Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку (2-3 раза).



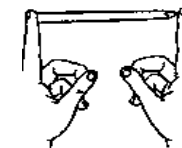
Шаги. Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать шаги по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.



Берем палочку. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указа тельным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.



Удерживаем палочку. Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.



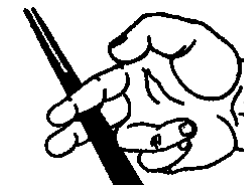
Бегущие пальцы. Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.



Ползущий карандаш. Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.



Вращаем палочку. Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т.д. Происходит вращение палочки.



Упражнения с мячиком (шариком)

Уголек на

ладони. Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.



Когти дракона сжимают

жемчужину. Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекачивать шарик, сжимая его между кончиками пальцев.



Раздавим орех.

Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаешься его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шар из руки.

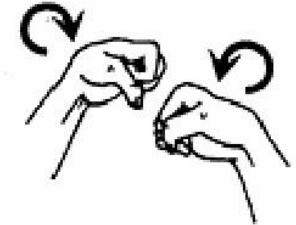


Обезьяна хватает персик.

С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.



Потряхивание. Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе



Тигр кусает шар. Сжать шар между большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар между другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.



Перекаты (выполняется по возможности расслабленной кистью). Перекачивать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекачивает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

