

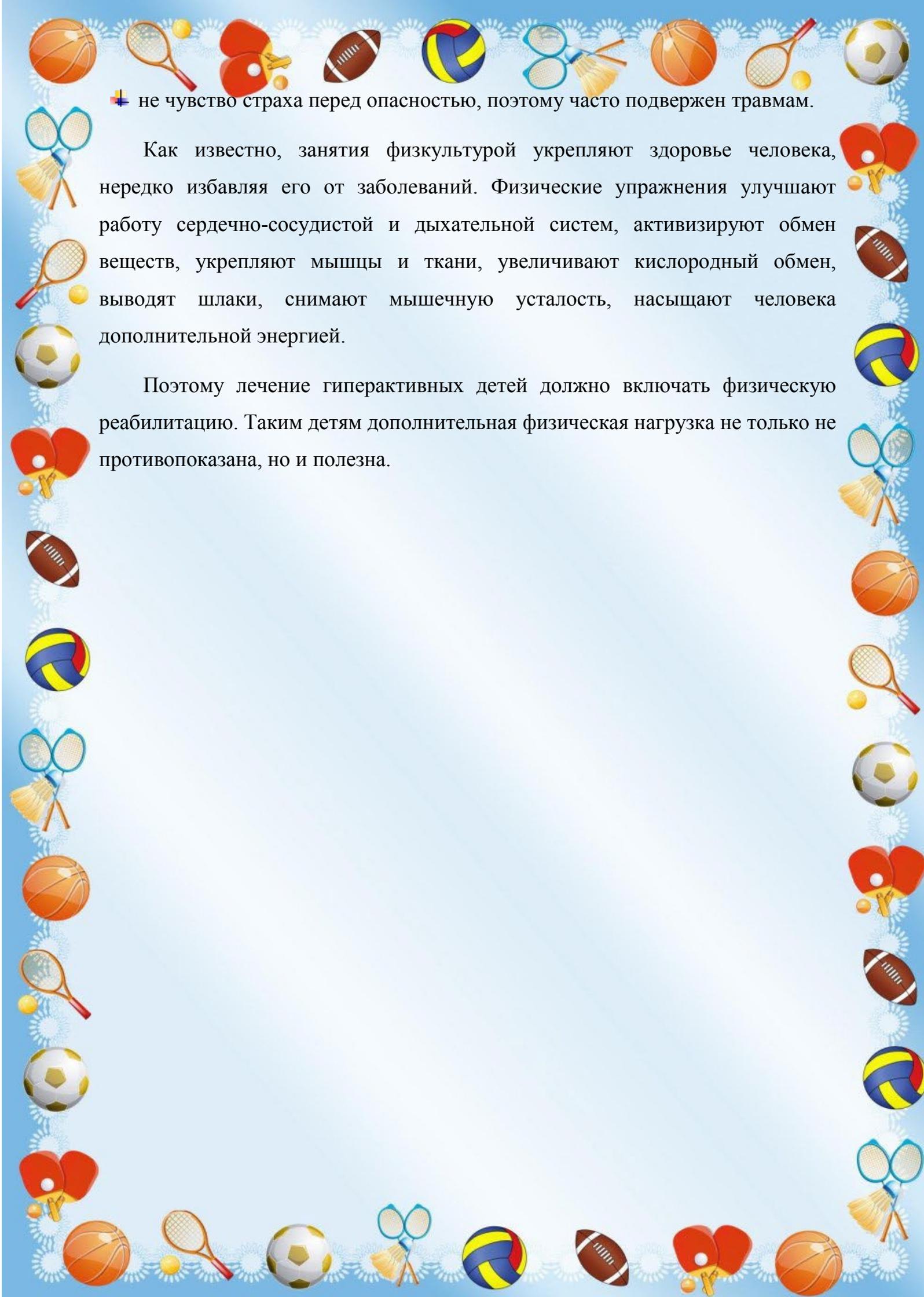
## Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей дошкольного возраста

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей дошкольного возраста — это неврологическое расстройство поведения и развития, которое диагностируется в детском возрасте, но зачастую остаётся активным и при взрослении.

Основные признаки СДВГ: повышенная активность и возбудимость (гиперактивность), импульсивность и нарушение способности концентрировать внимание.

### Некоторые симптомы СДВГ у детей дошкольного возраста:

- ✚ забывчивость, с лёгкостью отвлекаемость от занятий;
- ✚ постоянное движение, совершение бесцельных действий;
- ✚ импульсивность, нетерпеливость, частое перебивание других детей, неспособность дослушать рассказ до конца;
- ✚ избегание однообразных и рутинных дел;
- ✚ проблемы с концентрацией внимания: ребёнок может при чтении пропускать строчки, не доводить начатое дело до конца, часто теряет или забывает вещи и игрушки;
- ✚ более 10 минут не может заниматься одним делом;
- ✚ сложности с самоорганизацией;
- ✚ разговор бегло и громко, с активной жестикуляцией и мимикой;
- ✚ частые перепады в настроении;
- ✚ игнорирование принятых норм поведения;
- ✚ агрессивность и вспыльчивость, неприятие правил игры, лёгкая обида;
- ✚ неумение ждать, истерический плач, если не получает желаемое в данный конкретный момент;



✚ не чувство страха перед опасностью, поэтому часто подвержен травмам.

Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и ткани, увеличивают кислородный обмен, выводят шлаки, снимают мышечную усталость, насыщают человека дополнительной энергией.

Поэтому лечение гиперактивных детей должно включать физическую реабилитацию. Таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна.

## Реабилитация гиперактивных детей через физическое развитие

Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учетом ряда рекомендаций.

Занятия должны проводиться регулярно с постепенным увеличением нагрузки, под наблюдением медицинского работника.

Необходимо иметь в виду, что гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры, показательные выступления.

Прежде чем приступить к занятиям, ребенок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем.

Подбирая подвижные игры и упражнения для гиперактивных детей, нужно учитывать следующие особенности таких детей:

- ✚ дефицит внимания,
- ✚ импульсивность,
- ✚ очень высокую активность,
- ✚ неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях),
- ✚ быструю утомляемость.

Поэтому при проведении занятий, придерживаюсь следующих правил:

- ✚ "не замечать" мелкие шалости, сдерживать раздражение и не повышать голос на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;
- ✚ применять при необходимости позитивный физический контакт: беру за руку, глажу по головке, прижимаю к себе;
- ✚ ставить в начало колонны, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий;



✚ давать разные поручения во время занятия (убрать, расставить оборудование);

✚ чаще хвалить за старание, за качественно выполненные упражнения, за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявляю свой восторг, если ребенок довел какое-то дело до конца.

✚ Для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей использовать на занятиях разнообразные игры и упражнения, чередуя подвижные с малоподвижными.

**Используемые игры следует подбирать в следующих направлениях:**

### **Игры на развитие навыков концентрации внимания.**

#### **«Лови – не лови»**

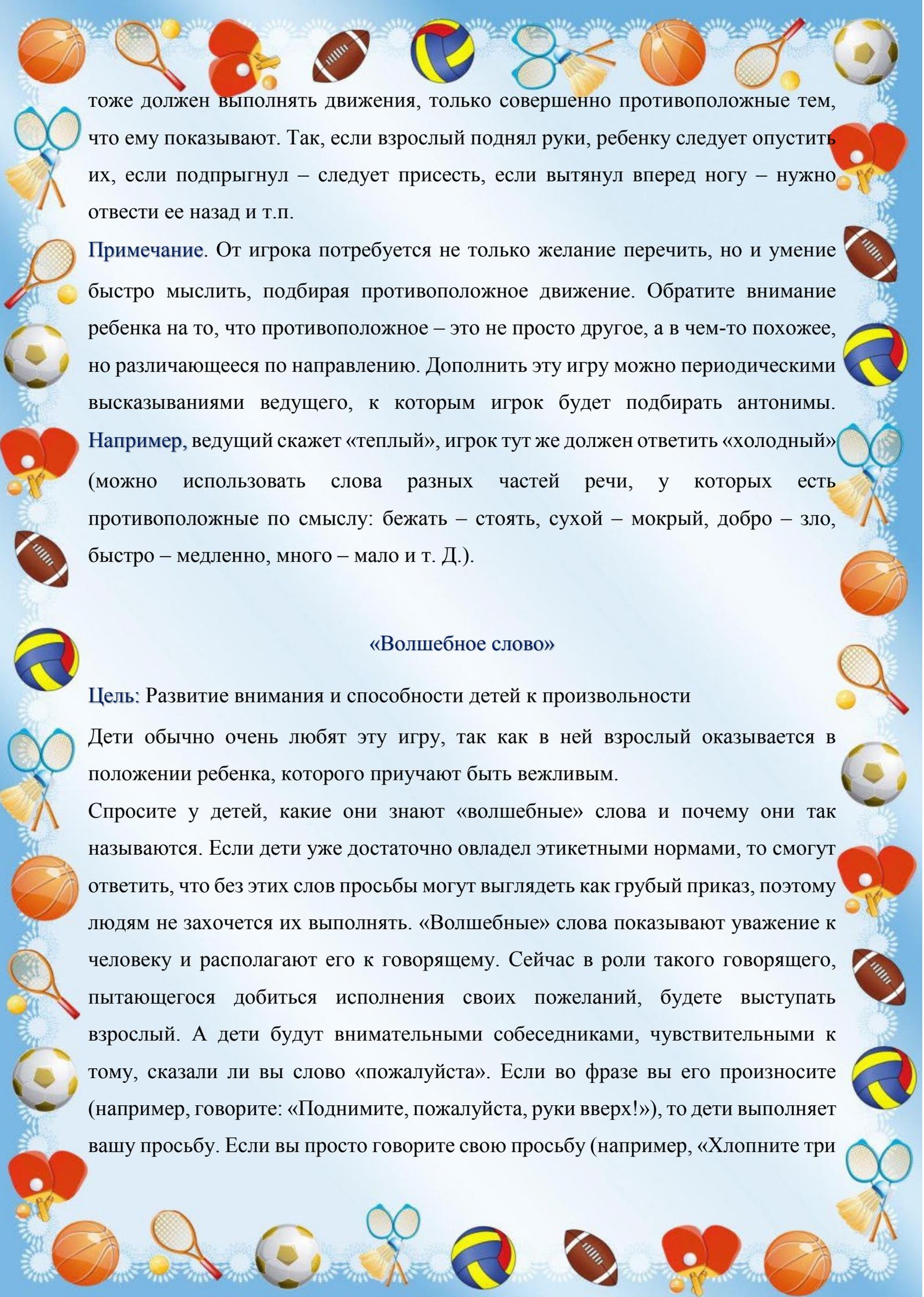
**Цель:** Развитие внимания, способности к обобщению.

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,** сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться «Мебель – не мебель». Аналогично можно играть в такие варианты: как «Рыба – не рыба», «Транспорт – не транспорт», «Летает – не летает» и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

#### **«Все наоборот»**

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямам, которые любят делать все наоборот. Попробуйте «легализовать» их страсть перечить. 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.** От игрока потребуются не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите 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.

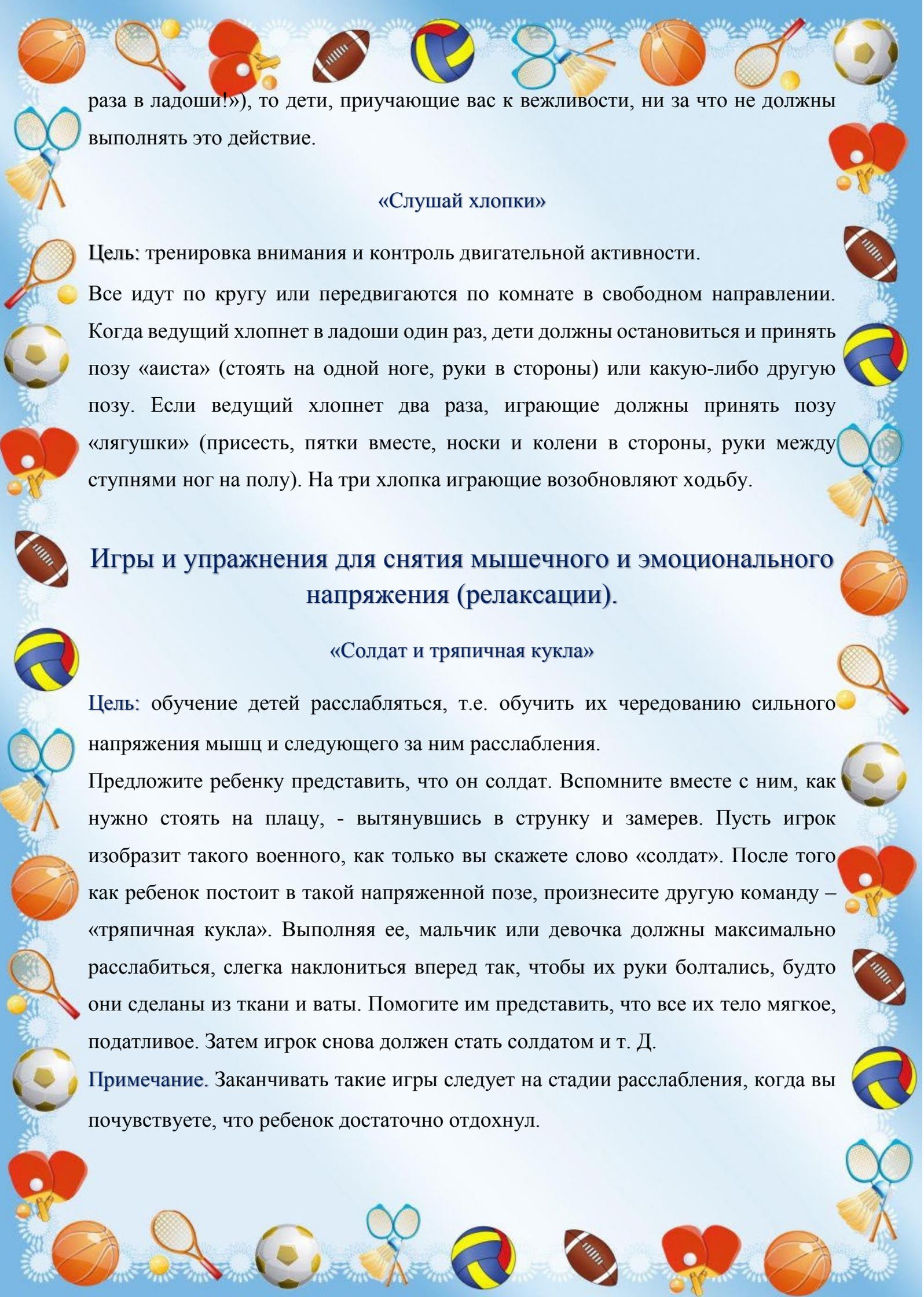
**Например,** ведущий скажет «теплый», игрок тут же должен ответить «холодный» (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать – стоять, сухой – мокрый, добро – зло, быстро – медленно, много – мало и т. Д.).

### «Волшебное слово»

**Цель:** Развитие внимания и способности детей к произвольности

Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым.

Спросите у детей, какие они знают «волшебные» слова и почему они так называются. Если дети уже достаточно овладели этикетными нормами, то смогут 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 взрослый. А дети будут внимательными собеседниками, чувствительными к тому, сказали ли вы слово «пожалуйста». Если во фразе вы его произносите (например, говорите: «Поднимите, пожалуйста, руки вверх!»), то дети выполняют вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, «Хлопните три



раза в ладоши!»), то дети, приучающие вас к вежливости, ни за что не должны выполнять это действие.

### «Слушай хлопки»

**Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все 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) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### Игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации).

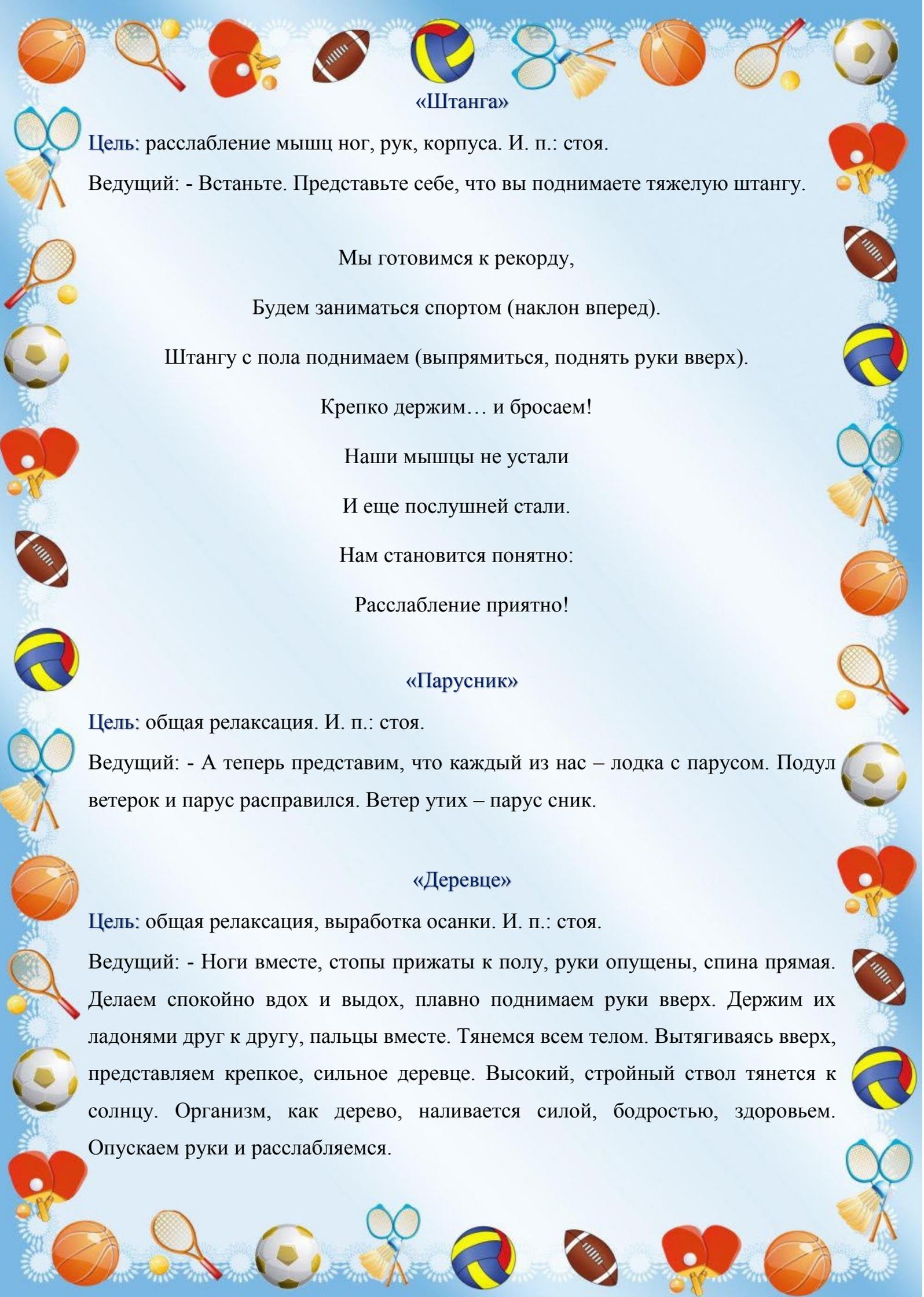
#### «Солдат и тряпичная кукла»

**Цель:** обучение детей расслабляться, т.е. обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. Д.

**Примечание.** Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.





## «Штанга»

Цель: расслабление мышц ног, рук, корпуса. И. п.: стоя.

Ведущий: - Встаньте. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

## «Парусник»

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Ведущий: - А теперь представим, что каждый из нас – лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих – парус сник.

## «Деревце»

Цель: общая релаксация, выработка осанки. И. п.: стоя.

Ведущий: - Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся.