

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

Как заниматься физической культурой с гиперактивными детьми

Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы. Главная цель занятий физической культурой, с гиперактивными детьми – это реабилитация детей через физическое развитие.

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

1. Дефицит внимания,
2. Импульсивность,
3. Очень высокую активность,
4. Неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях),
5. Быструю утомляемость.

Картотека подвижных игр:

1. 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 упрямым, 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.

«Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Подхвати палку»

Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу. Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку. Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший становится ведущим.

«Руки-ноги»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Прыгать на месте, выполняя движения: ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе, ноги врозь – руки врозь. Повторять 5-6 раз.

2. 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.

«Насос и мяч»

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте 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). Взрослый 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 акаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы 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. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

«Рубка дров»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сглаживание агрессии и импульсивности.

Каждый участник должен представить, что он рубит дрова, пантомимически поставить полено на пень, высоко над головой поднять топор и с силой

опустить на полено. При этом громко выкрикнуть: «Ха». Повторить действия несколько раз. Выполнять упражнение в течение 2-х мин.

«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.

3.Игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления).

«Молчу – шепчу – кричу»

Цель: развитие способности осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вообще молчать.

Ведущий договаривается о знаках, которые будет показывать детям. Например, когда он прикладывает палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если он положил руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда ведущий поднимет руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

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

«Кричалки-шепталки-молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Слалом-гигант»

Из стульев делаются две параллельные «трассы» слалом, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

«Запрещенное движение»

Вариант 1. Встать лицом к ведущему. Под музыку повторять движения, которые он показывает. Затем выбрать одно движение, которое запрещается выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто повторит, выходит из игры.

Вариант 2. Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

«Передай мяч»

Цель: снятие двигательного напряжения.

И. п.: стоя. Один участник встает перед всеми и бросает мяч кому-либо из детей. Поймавший мяч ребенок бросает его другому. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого ребенка.

4.Игры, способствующие закреплению умения общаться (коммуникативные).

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками.

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

«Зеваки»

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«Броуновское движение»

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Путаница»

Встать в круг, взяться за руки. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, дети «запутываются» в кругу. Задача водящего: распутать «путаницу»

«Тачка»

Разбиться на пары. Один из партнеров принимает «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

«Компас»

Выстроиться друг за другом («паровозики»), закрыть глаза. Водящий – «компас» – идет первым с открытыми глазами, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности.

В игре гиперактивным детям трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Таким образом, знание основных признаков гиперактивности у детей позволяет мне грамотно выстроить систему взаимоотношений с ними и создать все условия для коррекции отклонений в их развитии.