

Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

Физические упражнения с гиперактивными детьми

Лечение гиперактивных детей должно включать физические упражнения. Таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна.

Задачи физических упражнений:

- стабилизировать психоэмоциональное состояние ребенка;
- восстановить поведенческие реакции;
- развивать костно-мышечную систему;
- вырабатывать правильную координацию;
- развивать костно-мышечную систему;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на весь организм.

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 потребуется 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.).

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. И так, 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 накаченным. 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.

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 вовсе 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 поднимете 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».

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

«Давайте здороваемся»

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). Здороваться 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).