

**Подвижные игры
для детей
младшего
школьного
возраста с СДВГ**

* Особенности моторной сферы у детей с СДВГ

Польские учёные провели специальное исследование уровня двигательной активности у детей с синдромом в сравнении со здоровыми.

Оказалось, что у гиперактивных детей движения более простые, но темп выполнения гораздо выше: если здоровые дети делали 6,4 движения в минуту, то дети с синдромом — в 3,5 раза больше. Двигательная активность верхних конечностей (пальцы, предплечье, плечи) у гиперактивных детей была в 2 раза больше, чем у нормативно развивающихся (6,4 и 3,1 в минуту соответственно). Наблюдения показывают, что в активность гиперподвижных детей в классе на 25-30% выше, чем у обычных детей.

* Особенности моторной сферы у детей с СДВГ

У детей с СДВГ нарушена координация крупных движений. D.Dewey и B.J.Karlan различают 3 типа нарушения развития координации движений среди детей:

- * нарушение последовательности движений;
- * нарушение выполнения движений (нарушение равновесия, координации движений, мимики);
- * нарушение развития всех двигательных умений.

Слабая моторная координация проявляется в беспорядочных хаотических движениях. Несмотря на то, что сама по себе грубая моторика у детей с СДВГ развита хорошо, они испытывают значительные трудности в выполнении движений, требующих высокой степени автоматизма. Это, например, быстрые попеременные движения.

* Особенности моторной сферы у детей с СДВГ

Кроме двигательной расторможенности для детей с синдромом свойственны нарушения моторного контроля, проявляющиеся в виде «мягкой» неврологической симптоматики:

- * дискоординации движений по типу статико-локомоторной и динамической атаксии;
- * тиков и навязчивых движений.

* Рекомендации для занятий физической культурой детям с СДВГ

- * Так как физическая работоспособность этих детей в ходе исследований практически не отличалась от уровня контрольной группы, то двигательную активность им можно назначать в таком же объёме, что и здоровым детям.
- * Необходимо иметь в виду, что не все виды физической активности могут быть полезны для гиперактивных детей. Для них не показаны игры, где сильно выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления). Рекомендуются физические упражнения, носящие аэробный характер, в виде длительного, равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие. Особое предпочтение следует отдавать длительному равномерному бегу, который благотворно влияет на психическое состояние, снимает напряжённость, улучшает самочувствие.

* Рекомендации для занятий физической культурой детям с СДВГ

- * Гиперактивные дети чрезмерно возбудимы, поэтому следует исключить или ограничить их участие в мероприятиях, связанных со скоплением большого количества людей.
- * Выработка тормозных механизмов подкрепляется упражнениями под музыку, поэтому хорошо использовать на занятиях по физической культуре музыкальное сопровождение.

* Рекомендации для занятий физической культурой детям с СДВГ

* Для детей с синдромом показаны ритмично-двигательные упражнения в домашних условиях по 30 минут 2 раза в день с частотой пульса 150 ударов в минуту. Рекомендуемое время для занятий: утром до школы и днем, после отдыха. Желательны занятия с кем-то из родителей, старших братьев и сестер, с друзьями. В занятия можно включать элементы игры, соревнования. Гиперактивные дети должны стремиться к достижению максимальных нагрузок. Однако необходимо следить, чтобы они не переутомлялись.

* Пояснительная записка

Разработанный комплекс подвижных игр нацелен на работу с детьми 7-8 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Форма проведения занятий- подгрупповая, групповая.

Цель: формирование умения регулировать свою деятельность.

Задачи:

- 1) Формировать умение выполнять действия по команде в полном объёме.
- 2) Формировать умение расслаблять определённые группы мышц.
- 3) Формировать умение концентрировать внимание на словесной инструкции.

* Комплекс подвижных игр для младших школьников с СДВГ

1. Игра «Шалтай-болтай»

Цель: расслабление мышц рук, спины, развитие умения контролировать свои движения.

Процедура проведения:

Психолог читает отрывок из стихотворения С.Я. Маршака:

Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне.

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

Инструкция: *«Дети, я буду вам читать стишок, а вы повторяйте движения за мной. Будьте внимательны! Когда услышите слова «свалился во сне»- наклонитесь как можно ниже».*

* Комплекс подвижных игр для младших школьников с СДВГ

2. Игра "Зеваки"

Цель: формировать умение переключать движения по звуковому сигналу, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Процедура проведения:

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, 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. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее)

Инструкция: *«Встаньте в круг, начинайте двигаться в правую сторону. Слушайте музыку. Когда она перестанет играть-быстро хлопните 4 раза в ладоши и начинайте двигаться в другую сторону. Кто сделает ошибку- выбывает из круга».*

* Комплекс подвижных игр для младших школьников с СДВГ

3. Игра "Слушай команду" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: закреплять умение переключать движения по звуковому сигналу, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Процедура проведения:

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: "Положите правую руку на плечо соседа") и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра поможет психологу сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

Инструкция: *«Встаньте в круг. Повернитесь так, чтобы вы видели затылок того, кто впереди вас. А теперь будем идти друг за другом. Когда музыка перестанет играть- внимательно послушайте мою команду».*

* Комплекс подвижных игр для младших школьников с СДВГ

4. Игра "Передай мяч"

Цель: снятие излишней двигательную активность, формирование умения контролировать свои движения.

Процедура проведения:

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 игру можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Инструкция: *«Давайте встанем в круг. Я начну передавать мяч. Вы передаёте его соседу справа. У кого мяч упадёт - выходит из игры».*

* Комплекс подвижных игр для младших школьников с СДВГ

5. Игра «Лесенка»

Цель: развитие внимания, координации движений.

Процедура проведения:

Взрослый предлагает ребенку повторять за ним движения рук, которые «бегают по лесенке». Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Порядок движений: правая рука на пояс, левая рука на пояс, правая рука к плечу, левая рука к плечу, правая рука вверх, левая рука вверх, два хлопка над головой. Затем руки движутся в обратном порядке, завершая двумя хлопками по бедрам. Особенность игры: взрослый меняет скорость движения рук «быстрее-медленнее». Ребенку нужно следить за взрослым, повторяя так же.

Инструкция: *«Смотрите внимательно и повторяйте за мной движения».*

* Комплекс подвижных игр для младших школьников с СДВГ

6. Игра «Море волнуется»

Цель: развивать саморегуляцию движений, формирование умения удерживать одну позу.

Процедура проведения:

Когда психолог начинает говорить: «Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три...», дети в произвольном порядке изображают движения волн на море. После слов «морская фигура на месте замри», дети фиксируют положение тела, изображая морскую фигуру. Ведущий отгадывает, что получилось. Тот, кто пошевелится, выбывает из игры.

Инструкция: *«Слушайте внимательно. Когда я скажу «Морская фигура на месте замри» вы должны застыть и не двигаться, пока я не угадаю, кого вы показываете».*