

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
«Упражнения для детей с СДВГ»

*Подготовила :
Учитель-логопед
Галаганова А.С.*

**г.-к.Кисловодск
2019г**

Упражнения для детей с СДВГ

СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивности. Это трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Дети с СДВГ испытывают трудности в усвоении инструкций и правил, часто отвлекаются и не удерживают внимание, «застревают» и не могут переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный.

В существовании СДВГ сомневается ряд медиков, учителей, политиков, родителей и средств массовой информации. Одни считают, что СДВГ не существует вообще, другие верят, что существуют генетические и физиологические причины данного состояния.

Способа излечения от СДВГ пока не найдено, а вот заниматься с детьми, тренируя их способность управлять своим вниманием и контролировать свои действия - полезно.

Один из важных способов борьбы с такими проблемами – развитие у ребенка речевой регуляции своих действий. С помощью проговаривания вслух дети лучше справляются с импульсивностью, удерживают задачу, легче замечают и контролируют свои ошибки. В большинство наших упражнений включен элемент речевой регуляции своих действий.

Каждое упражнение построено в виде игры и рассчитано на то, чтобы вызвать интерес у ребенка. Не следует чересчур перегружать ребенка упражнениями. Это может вызвать у него протестную реакцию и нежелание продолжать заниматься. Лучше комбинировать по несколько упражнений в 15-20 минутном занятии, своевременно переключая ребенка с одного задания на другое, чередуя подвижные и «сидячие» игры. Также важно начинать с уровня, доступного ребенку, чтобы у него не было ощущения, что он в принципе не может с этим справиться. Наши упражнения построены таким образом, чтобы можно было начинать с чего-то простого, постепенно переходя к более сложному.

Каждое упражнение рассчитано на определенный возраст, раньше которого его не имеет смысл начинать. Чтобы интерес к НОД сохранялся, ребенка очень важно поощрять. Если только указывать на его недостатки – он быстро потеряет желание заниматься.

До 5-6 летнего возраста ребенка очень важно хвалить в любой игре («Молодец», «У тебя здорово получается»). С 5-6 лет дети нуждаются в более справедливом отношении и могут воспринимать неадекватную похвалу как обман. Поэтому в этом возрасте важно менять формулировки поощрения («Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера», «Я вижу, что ты старался, и это – самое главное»).

Игры для гиперактивных детей

СДВГ проявляется в повышенной возбудимости ребенка, его неспособности сконцентрироваться надолго на одном объекте и малой усидчивости. Мамы таких деток могут заметить, что они пропускают все мимо ушей, постоянно ерзают на месте и норовят прекратить деятельность, если она монотонна. Чтобы снизить проявление симптоматики, и приучить малыша контролировать свое поведение, существуют игры для детей с СДВГ. Они работают за счет тренировки тех психических процессов, которые при синдроме очень слабо развиты.

Правила поведения с гиперактивным ребенком

Для такого ребенка очень важно чувствовать любовь и заботу родителей. Не стоит акцентировать внимание, что у вашего чада есть какие-либо отклонения в поведении. Лучше окружите его теплом, будьте максимально деликатными.

По сути, относиться к гиперактивному ребенку нужно, как и к обычному, но при этом стараться скорректировать и направить в правильное русло особенности его поведения и психики.

Помните, синдром – это не результат плохого воспитания, избалованности или дурного характера. Это чисто нейрофизиологическая и психическая проблема. А значит, решить ее наказаниями, авторитарным давлением и

криками не получится. Плюс, окрики, наказания и т.д, могут только усугубить существующую проблему. Поэтому, стоит:

- меньше обращать внимание на проступки, и акцентировать внимание на достижениях;
- при использовании игр для борьбы с СДВГ, давать четкие, короткие и понятные инструкции;
- задействовать тактильные поощрения (поглаживания по плечу, похлопывания по спине и т.д);
- использовать гибкую систему как поощрений, так и наказаний.

Естественные ритмы

Педагогу, работающему с таким ребенком, нужно проявлять максимальное хладнокровие, так как именно оно дает преимущество. Не нужно заставлять заниматься часами без перерывов. Это все равно не даст результатов. Лучше чередовать нагрузки с отдыхом, устраивая физкультминутки.

Можно сделать выполнение упражнений более комфортным, подстраиваясь под естественный ритм организма гиперактивного малыша, и тем самым адаптировать его к выполнению поставленных задач по инструкциям и точно в сроки.

Отдых

Не стоит допускать переутомление во время урока или проведения развивающих занятий. Давайте отдохнуть, расслабиться и переключиться на другую деятельность. В противном случае, малыш просто потеряет интерес к работе, а то и вовсе будет воспринимать ее как наказание или нечто, сдерживающее его от привычного ритма. *Чувство успеха*

НОД логопеда с гиперактивным ребенком должно сформировать чувство успеха. Поэтому, нужно немного снизить требования к аккуратности выполнения поставленных задач, делая акцент на их положительном результате.

В какие игры можно играть с гиперактивным ребенком

Чтобы помочь малышу стать более усидчивым, самоорганизованным и внимательным, можно использовать специальные игры для детей с СДВГ дошкольного возраста и школьников. Они также помогут улучшить память и внимание.

«Лови – не лови»

Так, для развития последнего, можно поиграть в «Лови – не лови». Суть заключается в том, что вы будете кидать ребенку мяч, попеременно меняя инструкцию, с требованием ловить его или нет. Причем для команды, нужно определить обозначающую категорию слов. Например, если мяч нужно будет словить, то бросающий называет предмет, который относится к овощам. Если нет, то ребенок должен отбить мяч.

«Давай поздороваемся»

Научиться работать в коллективе, согласовать свои действия с остальными, и при этом правильно следовать инструкциям, можно при помощи игры «Давай поздороваемся». Для этого детям нужно хаотично передвигаться по помещению, здороваться с каждым, кто будет встречаться на их пути. Делать это следует следующим образом:

- 1 хлопок педагога или психолога – дети пожимают руки;
- 2 хлопка – нужно соприкоснуться плечами;
- 3 хлопка – здороваться следует соприкосновением спинок.

Такое упражнение также усиливается за счет тактильного контакта, который очень полезен для детей с СДВГ. Для большей эффективности, можно запретить разговаривать во время выполнения полностью

«Волшебный клубочек»

Для развития саморегуляции, можно использовать игру «Клубочек». Для этого дайте малышу клубок ниток, желательно яркой пряжи. И скажите, что как только он начнет его сматывать, волнения, страхи и обиды начнут становиться все меньше и меньше, после чего совсем пропадут. Проводить игру стоит тогда, когда ребенок на грани срыва. Сделайте из этого

своеобразный ритуал. Тогда малыш сам станет просить «волшебный клубочек», когда будет чувствовать, что его переполняют эмоции.

«Зверек»

Для снятия напряжения, мышечных зажимов и тревоги, можно поиграть в «Зверька». Подготовьте для этого предметы разных размеров и конфигурации. Например, стеклянные бусы, кусочек меха, кисточку для рисования и т.п. Потом попросите ребенка оголить руку до локтя, и отгадывать, какой же зверек (предмет), сейчас бежит по ней. Проводите предметом по ладони, пальчикам. Можно также и по щечке, колену и т.д.

«Упражнения за партой»

Также стоит выделить игры, которые проводятся во время обычных занятий. Именно они помогают высидеть малышу урок. Игры для детей школьников с СДВГ проводятся даже за партой. Их цель снять напряжение, ненадолго сменить вид деятельности. По своей сути они просты, но при этом эффективны.

Дайте инструкцию поставить пальчики обеих рук на одной стороне парты. После команды нужно будет как можно быстрее «добежать» пальцами до другого края. Такое упражнение снимает психическое напряжение и развивает моторику рук.