

ГБОУ школа-интернат № 49 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья»

ГБОУ школа № 5 Центрального района Санкт-Петербурга

**Комплекс упражнений, направленных на развитие
дефицитарных функций (свойств внимания,
контроля поведения, двигательного контроля)**

Санкт-Петербург
2020

Содержание

Комплекс игр и упражнений на развитие свойств внимания у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. <i>Шабанова Г.В.</i>	3
Комплекс игр и упражнений, направленных на развитие контроля поведения, двигательного контроля у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. <i>Будько Н.С.</i>	14
Коррекционные и развивающие упражнения для обучающихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. <i>Колосова Т.А.</i>	23
Литература.....	32

Комплекс игр и упражнений на развитие свойств внимания у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

**Г. В. Шабанова,
учитель-логопед**

Все больше и больше появляется детей очень подвижных, не умеющих сидеть на месте во время занятий, слушать педагога и выполнять его инструкции, с быстрой отвлекаемостью и беспокойством поведения. Такой ребенок не может запомнить пошаговую инструкцию педагога и поэтому не может выполнить рекомендуемое задание, теряет интерес и начинает заниматься посторонними делами. Количество таких детей достигает в России 20%, что немного больше, чем в странах Европы и Америки.

Для поведения таких детей характерна цикличность. При этом мозг работает активно примерно 10 минут, затем примерно 5 минут накапливает энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок «выпадает» из процесса и не слышит педагога. Чтобы оставаться в активном сознании, таким детям нужно постоянно держать свой вестибулярный аппарат активным-вертеть головой, двигаться, крутиться. Если голова и тело будут неподвижны, то у такого ребенка снижается уровень активности мозга. Такие дети моторно неловки, слабо координированы. При выполнении какого-либо задания на координацию им свойственна беспорядочность, неточность, размытость выполняемых движений. Неврологи ставят таким детям диагноз: синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ).

Речь – это функция мозга, мозговые структуры созревают в определенные сроки и неврологические критерии - это конкретные этапы развития, работы мозга. Например, до 1,5 лет активизируется мозжечок – ребенок начинает ходить, и если ему 2 года и он не ходит – родители понимают что это не «индивидуальность», и что если рядом с ним будут

бегать футболисты (в плане неговорящего ребенка говорящие дети, «отдать в сад чтобы научили говорить») это никак глобально не скажется на его состоянии.

Если ребенок не говорит в 2 года, значит у него есть определенная проблема, которую надо найти, чтобы помочь ему компенсироваться. Ждать и верить в сказки о том, что «заговорил в 5 лет и стал президентом» - это только упускать время. Речь - это зона Брока (моторная функция – воспроизведение речи) и зона Вернике (сенсорная функция – понимание речи), они в норме активизируются до 2 лет, если у ребенка в 2 года нет фразовой речи - значит у него дисфункция речевых зон мозга или более серьезная причина задержки развития, поэтому бездействие и неправильная помощь приводят к последствиям, которые после 6 лет уже невозможно компенсировать. Пластичность мозга наиболее активна именно до 6-7 лет, если ребенка привели в 2-2,5, то шанс того что он выйдет в норму очень высокий, а если привели в 4-5 лет - то уже осталось год-два и за это время можно только улучшить его состояние, а не максимально восстановить, реабилитировать, как при раннем обращении. Дети, которые самостоятельно, без коррекции, начинают говорить с 3-х лет и позже, которых в пример ставят некоторые обыватели «а вот наш сосед в 3,5 заговорил, и у него все хорошо» - это «компенсированные дети». Значит, либо мозговая дисфункция была небольшая, и мозг смог сам наладить функцию речевой зоны, либо причина была в дефицитарном развитии - педагогической запущенности, или неврозе (психологической проблеме). В любом случае, на выходе - состоянии 7 лет, когда эти дети приходят в школу, в большинстве они приобретают диагнозы СДВГ (синдром гиперактивности и дефицита внимания), а также дисграфию, дислексию - нарушение процессов восприятия чтения и письма.

Внимание — это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.)

Внимание характеризуется:

- во-первых, объемом, интенсивностью, устойчивостью;
- во-вторых, колебаниями, переключаемостью.

Внимание бывает:

- произвольным (активным, волевым).
- непроизвольным (пассивным, эмоциональным);

Успех в учебе связан с развитием произвольного внимания.

Непроизвольное внимание свойственно детям дошкольного возраста. Оно не зависит от желания ребенка, возникает само по себе под действием раздражителя (яркие краски, неожиданное, новое, то, что он раньше не встречал).

Когда ребенок сделает над собой усилие, чтобы оторваться от интересного занятия, переключить внимание на что-то другое и удерживать его некоторое время, говорят о произвольном внимании.

Важно знать не все свойства внимания можно развить одинаково.

Сосредоточенность или концентрация внимания – связана с глубоким, обязательно деятельным интересом к объекту внимания. При высокой концентрации внимания человека сложно отвлечь от объекта посторонним раздражителем.

Устойчивость внимания- способность удерживать его на одном предмете долгое время. У взрослых колеблется от 4 до 6 объектов, у детей – от 2 до 5. Объем зависит: от знания предметов и связи их между собой.

Распределение внимания – способность выполнять несколько дел одновременно. При этом одно из них обычно связано с наработанным навыком и доведено до автоматизма.

Переключение внимания – способность сознательно, усилием воли переключаться от одной деятельности к другой.

Объем внимания меньше всего поддается тренировке, при этом он очень важен для занятий математикой.

Свойство распределения внимания особенно важно в обучении языку. Свойство устойчивости - при обучении чтению.

Эти свойства отлично тренируются. На концентрацию и переключение внимания сильно влияют индивидуальные особенности ребенка, но их тоже можно улучшить.

Свойства внимания зависят от общих свойств нервной системы. Дети с подвижной или сильной нервной системой имеют более устойчивое, легко переключаемое и распределяемое внимание, чем дети с инертной и слабой нервной системой. Инертная и сильная нервная система дает высокий показатель концентрации внимания.

На основе глубокого интереса, погружения в предмет может развиваться послепроизвольное внимание. Для решения задачи, продолжения дела уже не нужно будет прилагать волевое усилие. Спадет напряжение, внимание будет сосредоточено на предмете, как бы, само собой.

У детей с СДВГ мы будем наблюдать такую картину – забыл тетрадь, книгу, ручку. Забыл записать домашнее задание. Что проходил сегодня на уроке? – забыл. Очень трудно такие дети учат стихотворения, учителя и задания слышат не с первого раза, так как постоянно отвлечены.

Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания:

1. Нормальное физическое и психическое состояние.
2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).
3. Четкая постановка цели.
4. Сочетание умственных и физических действий.
5. Чередование видов деятельности.

Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие в детском саду, а тем более — школьный урок, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя за партами, по усмотрению педагога.

С этой целью полезно использовать «Пальчиковые игры», которые приводятся в книге М. Рузиной, «Страна пальчиковых игр», а также в других изданиях. Практика показывает, что дети младшего школьного возраста с удовольствием играют в такие игры как «Лестница в небо», «Кукольный веер», «Гонки» и др. [4].

Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут «превращаться» то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

Игра «Многоножки». Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

Игра «Двуножки». Игра проводится аналогично предыдущей, но в вгонках участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

Игра «Слоны». Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные — в «ноги слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превратилась в постоянное развлечение учащихся и не мешала проведению других занятий, перед ее началом учитель должен четко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу [5].

Одним из сигналов может стать карточка из **игры «Морские волны»**.
Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения. По сигналу педагога «Штиль» все дети в классе «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

Игра «Ловим комаров». Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе. Скажите детям: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс налетело много комаров. По команде «Начали!» вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет «ловить комаров» в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стой!» вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? «Начали!»... «Стоп!» Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!»

Игра «Исключение лишнего». Цель: развитие мышления и объема внимания. Оборудование: карточка с изображением предметов, один из которых отличается от остальных. В ходе игры ребенку предлагается найти из пяти изображенных на рисунке предметов один, отличающийся от

других, и объяснить свой выбор. Инструкция: «Посмотри внимательно на изображенные здесь предметы и найди среди них такой, который отличается от остальных. Покажи найденный предмет и объясни, почему он не похож на другие. Приступай к работе».

Игра «Найди отличия». Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания. Оборудование: карточка с изображением двух картинок, имеющих различия. В ходе игры ребенку предлагаются:

а) серия картинок по две картинки на каждой карточке; в каждой картинке надо найти пять отличий;

б) карточка с изображением двух картинок, отличающихся друг от друга деталями. Необходимо найти все имеющиеся отличия.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту карточку. На ней изображены две картинки, которые отличаются друг от друга различными деталями. Необходимо быстро найти все имеющиеся отличия. Начинай искать».

Задание «Срисовывание по клеточкам». Цель: развитие концентрации и объема внимания, формирование умения следовать образцу, развитие мелкой моторики руки. Оборудование: чистый лист бумаги в крупную клетку (1х1 см); образец для рисования; остро отточенные карандаши.

Описание. Ребенку предлагают нарисовать согласно образцу фигуру на чистом листе в клетку простым карандашом. Задание представляет собой два уровня сложности:

1-й уровень сложности — образец состоит из разомкнутых фигур;

2-й уровень сложности — образец состоит из замкнутых фигур.

Инструкция: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображена фигура, состоящая из линий. Нарисуй точно такую же фигуру по клеточкам на чистом листе. Будь внимателен!» Примечание. Использовать для

рисования ручку или фломастер не рекомендуется. По желанию ребенок может заштриховать замкнутую фигуру цветным карандашом.

Игра «Наблюдательность». Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти. Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

Рекомендации учителям по обучению детей с проблемами в развитии. Системная подача информации создает системно организованную память. При этом существенно снижаются нагрузки на внимание. Форма подачи информации должна быть алгоритмичной, четкой, лаконичной.

Необходимо как можно чаще обыгрывать, иллюстрировать и оформлять информацию. Учебные демонстрации должны быть короткими (2—3 мин) и легкими.

Ребенка обязательно нужно хвалить независимо от того, демонстрировал он свои знания или нет. Запоминание идет лучше, когда от ребенка не требуют точного воспроизведения материала.

Если ребенок не умеет читать и писать, но при одновременном обучении этим навыкам, как это предусмотрено образовательной программой, не сформируется ни тот, ни другой. Более того, можно гарантировать стойкую дислекцию и дисграфию. Последующая логопедическая коррекция часто приводит к тому, что дефекты остаются у ребенка на всю жизнь, так как они никак не связаны с собственно-логопедическими отклонениями.

Обучение чтению должно предшествовать формированию навыков письма. Если у ребенка не сложился еще комплексный зрительно-звуковой образ слова, то при письме он будет кое-как перерисовывать буквы. При этом характерными ошибками будут приписывания, недописывания,

выпадения букв. В этом случае ребенок не в состоянии писать под диктовку или сочинять самостоятельно. Необходимо сформировать комплекс образов, которые позволят совершать переход от звуков к их графическому изображению.

Целью обучения чтению является понимание, а не проговаривание вслух. Ребенок должен сначала понять текст, а потом читать его. Одновременно читать вслух и понимать прочитанное ребенок с дефектом распределения внимания не в состоянии. Такие дети не могут пересказать текст или ответить на вопросы. Постепенно чтение может стать ненавистным видом деятельности для ребенка. Известно, что без беглого чтения невозможно грамотное письмо. Навык письма может развиваться только на базе сформированного визуально – слухового образа слова.

Четкая и алгоритмичная математика усваивается детьми легче, чем чтение и письмо. На уроках желательно разрабатывать точный алгоритм действий и его графическое изображение. Можно проиграть алгоритм через «тело»: построить паровозик из детей в соответствии с последовательностью событий или действий, которые необходимо запомнить.

Необходимо помнить, что поведение на уроках должно быть свободным и непринужденным, так как у проблемных детей не развит самоконтроль, поэтому невозможно и соблюдение дисциплины. Дети более продуктивно работают, когда уроки проводятся в игровой форме. Разрешая мелкие дисциплинарные нарушения, можно поддерживать общую хорошую работоспособность.

Нельзя допускать возникновения как сильных отрицательных, так и положительных эмоций. Они снижают способность к обучению детей с проблемами в развитии.

У детей может возникнуть проблема с закреплением материала, т.е. переводом его из кратковременной, оперативной памяти в долговременную. Для закрепления материала урок должен быть построен так, чтобы на его протяжении варьировал один и тот же алгоритм задания. При построении урока трудно учесть цикличность интеллектуальной активности учащихся. Они работают в разном ритме. Если в течение урока повторяется один и тот же алгоритм, то повышается вероятность того, что все дети усвоят содержание.

Учет цикличности интеллектуальной активности ребенка может быть обеспечен и в домашней работе. Он должен работать в том же ритме, в котором работает его мозг. Родителям необходимо находиться рядом с ребенком во время выполнения домашнего задания. Необходимо помнить, что накапливающееся утомление затрудняет осмысливание, систематизацию и запоминание информации. При утомлении деятельность мозга настолько дезорганизуется, что разрушаются уже установленные, но незакрепленные связи. При этом забывается усвоенная, казалось бы, информация. Это необходимо помнить при заучивании правил, стихов и т.д. Длинное стихотворение или правило следует учить небольшими порциями, делая перерывы. Предварительное проговаривание и рассуждения делают работу осмысленной.

Работа педагогов, психологов и родителей должна быть направлена на развитие интеллекта. Бессмысленная тренировка памяти, внимания и самоконтроля без нормализации работы мозга усугубляет проблемы ребенка.

Таким образом, трудности, возникающие у детей в процессе школьного обучения, без своевременной коррекционно-развивающей работы перерастают в хроническую неуспеваемость. Известно, что состояние длительной школьной неуспешности способствует

формированию девиантных форм поведения, социальной дезадаптации детей в целом. Педагог, который владеет богатым арсеналом методических приемов и технологиями развивающего обучения, может выстроить дидактическую схему, которая позволит каждому ребенку найти свой путь к овладению трудных школьных предметов.

Комплекс игр и упражнений, направленных на развитие контроля поведения, двигательного контроля у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

**Будько Н.С.,
педагог-психолог**

1. «Две игрушки-поменяемся местами».

Цель: развитие моторной ловкости, координации движений, двигательный контроль.

Нарушение: СДВГ.

Количество играющих: 5 и более детей.

Приспособления: две игрушки.

Описание игры: дети становятся в круг, ведущий одновременно бросает две игрушки двум игрокам, которые должны поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая, и поменяться местами.

2. «Услышь свое имя».

Цель: развитие скорости реакции, моторной ловкости, двигательный контроль, контроль поведения.

Нарушение: СДВГ.

Количество играющих от 5 до 15 детей

Необходимые приспособления: мяч.

Описание игры: играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Ведущий или игрок у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребенок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победителем становится тот, кто ловил мяч больше других. (Часто дети не могут поймать мяч, можно в виде штрафа предложить попрыгать по кругу на одной ноге).

3. «Замок».

Цель: развитие моторики, самомассаж

Нарушение: СДВГ.

Количество играющих: любое.

Описание игры: ведущий читает стихотворение, а дети выполняют определенные движения, разученные заранее:

- На двери висит замок. *(Движение типа «буравчик»)*
- Кто открыть его бы мог? *(Дети быстро соединяют пальцы в замок, это движение повторяется несколько раз)*
- Потянули... *(Руки, соединенные «замком», вытягивают вправо, затем влево.)*
- Покрутили... *(Руки, соединенные «замком», вытягивают вперед, затем к себе.)*
- Постучали... *(Пальцы в «замке», ладошками «аплодируют»- несколько раз.)*
- И-открыли! *(Пальцы разъединяют, ладони держат на весу параллельно друг другу.)*

4. «Крокодил в болоте».

Цель: развитие двигательной активности, двигательного контроля, контроль поведения.

Нарушение: СДВГ.

Необходимые приспособления: различные геометрические фигуры из картона, обозначающие «кочки на болоте».

Описание игры: на полу раскладывают геометрические фигуры «кочки». Дети «охотники» ловят крокодила, они молча и как можно тише прыгают с кочки на кочку. В роли, «крокодила» лучше выступить взрослому, так как он ловит «охотников». Если кто-то из детей громко шумит, «крокодил» называет имя, и тот должен к нему подойти. Число «крокодилов» увеличивается по мере развития игры. Сюжет игры можно расширить заданиями ходить по определенным геометрическим фигурам, можно использовать звуковой сигнал, что также будет способствовать регуляции поведения.

5. «Гонка мячей».

Цель: развитие умения действовать сообща, развитие двигательного контроля, контроля поведения.

Нарушение: СДВГ.

Количество играющих: от 6 до 16

Необходимые приспособления: два мяча разных цветов.

Описание игры: дети становятся в круг, делятся на две команды, выбирают капитанов. Капитаны начинают бросать мячик, членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит свой мяч раньше. Можно усложнить игру, если предложить капитанам команд оббегать круг и лишь затем передавать мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бегать.

6. «Кто больше?»

Цель: развитие ловкости, контроля поведения, двигательного контроля.

Нарушение: СДВГ.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: мяч, веревка, мелкие игрушки, предметы.

Описание игры: мяч закрепляют на веревке и привязывают с перекладине или суку дерева так, чтобы он почти касался земли, а под ним раскладывают мелкие предметы. Играющий поднимает мяч на уровне плеч, отпускает его и бежит следом к разложенным предметам. Его задача собрать как можно больше предметов и вернуться в исходное положение, не будучи задетым мячом. Можно внести дополнительное правило, игрок может собирать предметы, пока мяч не остановится совсем, но не задевая, игрока.

7. «Волшебные шарики».

Цель: снятие напряжения, развитие двигательного контроля, контроля поведения.

Нарушение: СДВГ.

Количество играющих: любое.

Необходимое приспособление: маленькие шарики.

Описание игры: дети сидят в кругу. Взрослый просит закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку шарик и дает инструкции: «возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте шарик, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своей ласки, тепла. Откройте глаза, посмотрите на шарик и по очереди расскажите о своих чувствах, которые возникли у вас при выполнении упражнения.

8. «Змейка».

Цель: развитие ловкости, координации, умение действовать согласованно, развитие двигательного контроля.

Нарушения: СДВГ, застенчивость, тревожность.

Количество играющих: от 6 и более человек.

Необходимое приспособление: обручи для каждой пары.

Описание игры: выбирают водящую пару, дети берутся за обруч впереди себя, на уровне пояса, следующая пара держит заднюю часть обруча предыдущей пары и впереди себе свой обруч и так далее, создавая змейку. Водящий бежит по траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Выигрывают те, кто дольше всех продержится в змейке.

9. «Платочек»

Цель: развитие ловкости, двигательного контроля, контроля поведения

Нарушения: СДВГ, агрессивность, застенчивость.

Количество играющих: любое

Необходимое приспособление: платок

Описание игры: играющие становятся в круг, игрок, который начинает игру выбирает себе пару. Выходят из круга и начинают бежать в разные стороны по кругу. Игрок, у которого платок должен его отдать любому находящемуся в круге и встать на его место. Второй игрок, должен успеть оббежать круг и встать на место, с которым он выбежал в противоположную сторону. Игрок, который получил платок, должен оббежать круг, передать его другому и занять его место, и так далее, пока не пробегут круг все участники игры.

10.«Сороконожка».

Цель: развитие двигательного контроля, контроля поведения.

Нарушения: СДВГ, застенчивость, агрессивность, тревожность.

Описание игры: несколько детей (5—10 человек) друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожки» начинают сначала просто двигаться вперед, затем приседают, прыгают на одной ножке проползают между препятствиями (это могут быть стулья, и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих — не разорвать единую «цепь», сохранить «Сороконожку» в целости.

11.Игра «Четыре стихии».

Цель: развитие внимания, двигательного контроля

Нарушения: СДВГ, агрессивность, тревожность

Описание игры: дети сидят в круге. Ведущий договаривается с детьми, если он скажет слово «Земля» – все опускают руки вниз, «Вода» – вытянуты руки вперед, “воздух”– поднять руки вверх, “Огонь”– повернуться вокруг себя.

12. Игра «Волшебная цифр».

Цель: развитие внимание, двигательного контроля, контроля поведения

Нарушения: СДВГ, тревожность, агрессия

Описание игры: педагог говорит детям, если они будут хорошо знать цифры, то попадут в Страну Знаний. Для каждого он сообщает волшебную цифру. На коврик вразброс кладутся цифры по всему залу (по числу участников) Игроки запоминают свою цифру. По сигналу педагога дети бегут к коврику и ищут свою цифру, затем оббегают коврик справа и возвращаются к месту старта.

13. Упражнение «Ковер-самолет». Релаксация.

Цель: развитие самоконтроля, мышечного расслабления

Нарушения: СДВГ

Описание занятия: дети удобно располагаются на ковре, закрывают глаза, спокойно и медленно проговаривают текст: “Мы ложимся на волшебный ковер-самолет и закрываем глазки, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает. Ветерок нас нежно обдувает, все отдыхают... Постепенно ковер начинает спускаться и приземляется в нашей комнате... Потягиваемся, делаем глубокий вдох- выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем”.

14. Упражнение «Молчу-шепчу-кричу».

Цели занятия: формирование произвольного поведения, коррекция ключевых составляющих СДВГ. Развитие интереса к совместной деятельности, развитие произвольного внимания, формирование навыков самоконтроля, развитие навыков коммуникации.

Нарушения: СДВГ.

Описание игры: игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень

медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы 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.

15. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: релаксация, развитие навыков контроля поведения, двигательного контроля.

Нарушения: СДВГ

Описание упражнения: самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Упражнение поможет это сделать в игровой форме.

Итак, 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 игроки снова должны стать солдатами и т. д.

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

16. Упражнение «На берегу моря».

Цель: релаксация, развитие навыков контроля поведения, двигательного контроля.

Нарушения: СДВГ

Описание упражнения: дети играют на берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за камешками, то бросают их в воду, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Подбрасывают и ловят камешки, плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, они ложатся на теплый песок, закрывают глаза от яркого солнца и отдыхают.

17. Упражнение «Горячий стул».

Цель: развитие самооценки поведения, контроля поведения.

Нарушения: СДВГ

Описание упражнения: дети вспоминают истории, в которых они себя вели неправильно, за которые им сейчас обидно и стыдно, которые они никогда не хотели бы повторять. Дети садятся в круг, а рассказывающий истории садится на стул в центре круга. После рассказа дети обсуждают поступок сами и предлагают варианты желательного поведения.

18. Упражнение «Головомяч».

Цель: развитие навыков сотрудничества в парах.

Нарушение: СДВГ, агрессивность, застенчивость, тревожность

Количество играющих: любое четное.

Необходимое приспособление: мяч для каждой пары детей.

Описание игры: дети ложатся на живот на пол, парами, так, чтобы голова оказались рядом. Точно между головами нужно положить мяч. Цель игры-встать, не уронив мяч. Мяч нельзя трогать руками.

Комментарий: игра достаточно сложна, но тем не менее интересна как возможность достичь определенного результата совместными усилиями.

19. Упражнение «Улитка».

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Нарушение: СДВГ, агрессивность.

Описание игры: дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя

останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям требуется приложить немало усилий, так как они активны и подвижны. Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых участвуют конфликтные, агрессивные дети. Лучше использовать игру с гиперактивными детьми, на последних этапах коррекции.

20. Игра «На мостике».

Цель: развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости. Нарушение: СДВГ, агрессивность, тревожность.

Описание игры: взрослый предлагает детям пройти через мостик через реку. Для этого на полу чертится мостик, полоска 30-40 сантиметров. По условию, по «мостику» с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступить через черту, иначе играющий считается свалившимся в реку и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся).

Комментарий: приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика-аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

**Коррекционные и развивающие упражнения
для обучающихся с синдромом
дефицита внимания и гиперактивности**

**Т.А. Колосова,
педагог-психолог**

В настоящем разделе сборника методических разработок представлены упражнения, направленные на решение, прежде всего, задач психологической (психолого-педагогической) коррекции негативных поведенческих проявлений у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие навыков самоконтроля и самоуправления;
- снятие эмоционального напряжения;
- развитие навыка самоконтроля и самоуправления;
- содействие осознанию своих чувств, в том числе и негативных, формирование навыка их уместного выражения;
- содействие понижению уровню словесной и физической агрессии
- согласование Я-действий с действиями других.
- формирования навыка управления собой и конструктивного взаимодействия с группой и другие.

Ряд упражнений преследуют также цели коррекции и развития свойств внимания и эмоционально-волевой сферы.

Упражнения сформированы в три комплекса различной направленности:

- 1) коррекционная работа с гневом;
- 2) формирование умения управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) формирование навыков конструктивного поведения (в доработке).

Упражнения могут быть использованы как в комплексах, так и ситуативно в зависимости от актуальных психологических особенностей подростков, уровня сформированности у них личностных, регулятивных и коммуникативных компетенций. Апробированы нами не только в работе с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, но и с детьми с задержкой психического развития, расстройствами аутистического спектра, умственной отсталостью лёгкой и умеренной степени.

В практике работы психолога данные комплексы могут быть объединены в единую программу коррекции негативных форм поведения и формирования навыков конструктивного поведения.

Доступны к использованию не только педагогом-психологом, но и учителем-дефектологом, учителем, учителем-логопедом, учителем группы продлённого дня, воспитателем, социальным педагогом.

Многие упражнения рассчитаны на применение педагогом во взаимодействии с группой обучающихся в условиях урочной, внеурочной и внеклассной деятельности.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

«РАБОТА С ГНЕВОМ»

Цель использования комплекса: сформировать умение распознавать собственные негативные эмоции и контролировать их.

Упражнение «Когда я злюсь»

Цель: помочь ребенку увидеть свое поведение в состоянии гнева со стороны.

Оборудование: не требуется

Ход: психолог просит ребенка перечислить все ситуации, когда он злится.

Почему он злится?

Что его злит?

Как он себя ведет, когда он злится?

Как ведут себя другие (мама, папа, учитель, друзья), когда он злится (ведет себя соответствующим образом).

Ожидаемый результат: в ходе упражнения психолог помогает ребенку осознать, какие ситуации вызывают у него приступы злости или гнева. Обращает внимание ребенка на чувства других людей, когда он ведет себя агрессивно, а также на последствия агрессивного поведения.

«Листок гнева»

Цель: способ разрядиться и выплеснуть агрессию социально приемлемым способом.

Оборудование: листы гнева (см. приложение)

Ход: листы гнева развешиваются в классе, психолог объясняет детям, что в ситуации злости, они могут сорвать лист гнева, смять его и выбросить в корзину для мусора.

Ожидаемый результат: ребенок научается выражать свою агрессию допустимым (разрешенным) способом. Количество поломанных вещей сокращается, со временем – количество бумаги в мусорной корзине тоже сократиться!

«Ругательный угол»

Цель: снятие напряжения, формирование саморегуляции агрессии

Оборудование: плакат со знаком «Кирпич» вешается в углу класса.

Ход: психолог сообщает детям, что они могут ругаться (вербально) только в этом углу класса. Все остальное пространство класса объявляется свободным от ругательств и некрасивых слов. Теперь в ситуации конфликта (ребенок хочет оскорбить или даже ударить своего обидчика), ругаться он может только в специальном «ругательно» углу.

Ожидаемые результаты: происходит формирование навыков самоконтроля агрессивного (в данном случае – вербального) поведения.

Упражнение «Бумажный бум»

Цель:

Оборудование: бумажные (из газеты) мячики.

Ход: Группа делится на две команды и на противоположных частях комнаты начинают атаковать друг друга бумажными мячиками. Задача каждой из команд все те мячики, которые оказались на ее территории, перебросить на территорию другой команды. На чьей территории не будет мячиков, тот и выиграл.

Ожидаемые результаты: игра способствует снятию эмоционального напряжения, выплескиванию агрессии, умению работать в команде. Задача психолога: следить за выполнением правил (большой соблазн перекидывать мячики после финального свистка) и регулировать агрессивные вспышки участников команды (кто-нибудь обязательно будет целиться в «противника»)

Упражнение «Перевертыши» (проводится с подростками)

Цель: формирование навыков контроля гнева, знакомство с приемлемым способом вербального выражения гнева.

Оборудование: бумага и карандаши

Ход: психолог предлагает «обзывать» друг друга словами – перевертышами. Например, «А ты – куап!». Играющие должны перевернуть слово и догадаться, как «обозвали» их товарища. На первых порах можно пользоваться записью слова, но только «обзывающему». Все остальные должны перевернуть слово в уме.

Ожидаемый результат: демонстрация приемлемого способа обзывания. Во время «переворачивания» слова происходит эмоциональная разрядка, повышается настроение. Задача психолога не допустить переворачивания ненормативной лексики.

Упражнение «Обзывалки»

Цель: формирование навыков контроля гнева, знакомство с приемлемым способом вербального выражения гнева.

Оборудование: не требуется

Ход: Участники по кругу «обзывают» своего соседа (не обидными словами). Могут быть названия овощей, фруктов, грибов, цветов. В заключительном круге обязательно говорить своему соседу что-нибудь приятное.

Ожидаемые результаты: демонстрация приемлемого способа выражения, снятие эмоционального напряжения. Запрещается использовать названия животных, птиц, бытовых предметов.

Игра «Толкалки»

Цель: формирование навыка канализирования агрессии через игру и позитивные движения. Дети могут научиться соизмерять свои силы в игре.

Оборудование: не требуется

Ход: дети разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки, поднимают руки и опираются ладонями о ладони напарника. По сигналу психолога дети начинают толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если партнеру удастся сдвинуть с места, надо попытаться вернуться на исходную позицию.

Ожидаемые результаты: игра динамичная и обычно проходит очень весело. Необходимо обращать внимание, чтобы дети не толкались агрессивно и не причинили друг другу вред. При ярко выраженных агрессивных действиях игру необходимо прекратить.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

«УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ»

Цель использования комплекса: формирование умения управлять собственным эмоциональным состоянием.

Упражнение «Светофор и машины»

Цель: развитие слухового внимания и наблюдательности.

Оборудование: не требуется

Ход: психолог просит детей рассказать о светофоре, как он работает, правила перехода улицы. Затем психолог говорит детям, что сейчас они будут не пешеходами, а машинами. На красный сигнал машины стоят, на желтый – заводят мотор, на зеленый – едут. Психолог произносит цвета, в зависимости от названного цвета, дети «едут», «стоят» или «заводят мотор».

Упражнение «Летает – не летает»

Цель: развитие свойства переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Оборудование: не требуется

Ход: Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки произвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

Упражнение «Съедобное – несъедобное»

Цель: развитие свойства переключения внимания.

Оборудование: мяч

Ход: психолог по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

Упражнение «Самый внимательный»

Оборудование: не требуется

Цель: развитие зрительного внимания, памяти.

Ход: участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди.

Упражнение «Дотронься до...»

Цель: развитие слухового внимания, навыков саморегуляции

Оборудование: не требуется

Ход: дети сидят на стульях в ряд. Психолог произносит команду «Дотроньтесь до красного цвета!», «Дотроньтесь до куклы!». Дети должны найти предмет красного цвета и дотронуться до него. Игра повторяется несколько раз, психолог называет разные цвета и предметы.

При проведении этой игры внимание уделяется также и межличностному общению детей. Называемый предмет может быть в единственном количестве, и очень важно проследить, чтобы дети (особенно агрессивные) вели себя уважительно по отношению к другим участникам игры.

Упражнение «Букет»

Цель: развитие внимания, общей моторики, навыков саморегуляции, коммуникативных навыков

Оборудование: не требуется

Ход: дети сидят в круге на стульях, психолог «рассчитывает» детей названиями цветов, например, роза, одуванчик, василек. По команде психолога меняются местами те, чей цветок он назвал; по команде «букет» меняются местами все участники. Психолог стремится занять место одного из играющих, который становится ведущим.

Как и в предыдущей игре, необходимо обращать внимание на поведение агрессивного ребенка в группе.

Упражнение «Правило СТОП!»

Цель: формирования навыка саморегуляции агрессивного поведения (больше подходит для работы с мальчиками)

Оборудование: картонная карточка со знаком «Кирпич»

Ход: психолог уточняет, знает ли ребенок, что означает данный дорожный знак. Предлагает ребенку поиграть в водителя (ребенок изображает, что он едет на машине. Когда психолог показывает карточку со знаком, водитель тормозит). В конце занятия психолог предлагает носить

карточку со знаком всегда в кармане и доставать ее, когда ребенок почувствует, что он злится.

Ожидаемый результат: игровая технология позволяет «заякорить» управление гневом. Используя знак, ребенок включается в игру и научается «тормозить» агрессивное поведение.

Упражнение «Мои достижения»

Цель: формирования навыка самоанализа поведения и рефлексии.

Оборудование: картонный цветок с 7 разноцветными лепестками. На каждом лепестке – день недели.

Ход: психолог предлагает ребенку в конце дня в течение недели записывать на лепестки цветка его достижения. Достижения могут относиться как к работе с агрессией, так и другие достижения (в учебе, в помощи и т.д.).

Примечание: при работе с детьми младшего школьного возраста данное упражнение целесообразно выполнять при содействии учителя и родителей, так ребенку сложно вспомнить и проанализировать все события за день.

Ожидаемый результат: в конце недели психолог совместно с ребенком оценивают динамику достижений. Например, запись «Не подрался с Петей» является очень важным достижением в развитии саморегуляции.

1. Брызгунов И.П., Кучма В.Р. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. М., 1994.
2. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. М., 1982.
3. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. – М.: Academia, 2003. – Электронный ресурс. – URL: https://bib.social/psihiatriya-psihiologiya_915/osnovnyie-svoystva-vnimanija-79575.html
4. Колосова Т.А. Тренинг конструктивного разрешения конфликтов как профилактика деструктивного поведения подростков. СПб.: ИБИН., 2020.
5. Лютова Е. Н., Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, тревожными и агрессивными детьми. М.: Генезис, 2000.
6. Моница Г.Н. Работа с детьми, имеющими СГДВ. М.:1987.
7. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры / М. А. Панфилова. – М.: ГНОМ и Д, 2000.
8. Петрова П. Н. Умные пальчики. Пальчиковая кинезиологические упражнения для детей 5-7 лет. – Электронный ресурс. – URL: festival.1september.ru
9. Ростомашвили И.Е., Колосова Т.А. Психологический тренинг партнерского общения подростков с ограниченными возможностями здоровья при инклюзивном обучении. СПб.: КАРО, 2014.
10. Рузина М. Страна пальчиковых игр. М., 2000.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения; практическое пособие / Пер. с нем.: в 4-х томах. Т. 1. М.: Генезис, 2000.

