

Гимнастика для гиперактивных малышей.

Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить указания. С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеяно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Часто у родителей такие проявления вызывают не просто беспокойство, но и злость. Но важно понимать, что все эти проблемы являются результатом измененной биохимической активности мозговых структур и сам ребенок никак не может контролировать свое поведение.

Правила поведения с гиперактивным ребенком.

Во-первых, родителям необходимо отвести ребенка на консультацию к психоневрологу для постановки точного диагноза.

Во-вторых, в общении с гиперактивными детьми необходимо стараться соблюдать ряд правил, о которых должны знать родители и педагоги:

- Не «замечайте» мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;
- При необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребенка за руку, погладьте по голове, прижмите к себе;
- Во время занятий такому ребенку лучше сидеть за первой партой, чтобы уменьшить отвлекающие моменты;
- В течение занятий давайте возможность подвигаться: попросите что-нибудь поднять, принести, помочь и т.п.;
- Хвалите за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довел какое-то дело до конца.

Десять веселых упражнений.

1. Зажигательная разминка

- ☞ Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-у».
- ☞ «Заводят будильник». Сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения перед собой: «джик-джик-джик».
- ☞ Будильник зазвонил: «З-з-з». Мы его остановим – дети слегка ударяют ладошкой по голове.
- ☞ «Лепим» личико (проводим вместе с ребенком руками по краю лица), волосы (нажимаем подушечками пальцев на корни волос), брови, глазки, носики, ушки, подбородок (по аналогии).
- ☞ «Рисуем носиком солнышко». Крутят головой, рисуют носиком лучики.
- ☞ Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый!», гладят себя по голове.

2. Игра «Будь внимателен!»

Дети встают в круг. Ведущий берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно. Игра проводится в быстром темпе.

3. Упражнение «передай движение»

Дети стоят по кругу и по сигналу ведущего делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжелую гирю, горячий блин, цветочек и др.

4. Игра «Самолеты»

Дети сидят на корточках далеко друг от друга, как «самолеты на аэродроме».

Ведущий говорит: «Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели!»

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

Через какое-то время ведущий говорит: «Полетели, полетели и сели».

Дети садятся на корточки, ждут команды ведущего. Так делается несколько раз. В конце игры « Самолеты прилетают к морю» - дети садятся на стулья или ложатся на ковер так, чтобы не задеть друг друга.

5. Упражнение «Надоедливая муха»

Ведущий говорит: «Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас греет, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружиться возле глаз – поморгайте ими, перелетает с щеки на щеку – надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью.

6. Упражнение «Раз, два, три – говори!»

Дети сидят на стульчиках. Перед ними мольберт с листом плотной бумаги. Ведущий рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облачко, лодочку, камешек на берегу и т.д.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Ведущий просит детей определить, какая новая деталь появилась на картинке, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три – говори!» Картина дополняется поочередно всеми детьми.

7. Упражнение «Одно большое животное»

Дети и ведущий встают в круг и берутся за руки. Ведущий говорит: «Представьте себе, что мы – одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох». Упражнение повторяется 3 раза.

8. Игра «Запретное движение»

Дети стоят полукругом напротив ведущего. Ведущий говорит: «Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного». Сначала ведущий показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их. Затем ведущий называет и показывает «запретное движение» (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения ведущего, кроме «запретного».

9. Игра «Зоопарк»

Ведущий говорит: «Попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза - превращаетесь в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру».

10. Упражнение «Насос и мяч»

Ребенок изображает мяч, ведущий (или другой ребенок) – насос. Выполняются движения в соответствии с полученной ролью: «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках. «Насос надувает мяч» - ведущий(другой ребенок) делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «с-с-с...». «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх. «Насос прекращает работу» - ведущий (другой ребенок) делает вид, что выдергивает шланг. «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки. Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.