

*Трошина Ольга Владимировна,
учитель начальных классов МБОУ СОШ № 14
г. Мытищи, Московской обл.*

Гиперактивный ребенок у вас в классе.

Неужели никто до сих пор не создал
вечный двигатель? Если вам
нужны его секреты,
изучите моего ребенка.

Мама шестилетнего ребенка.

«Перемена, перемена!» —
Заливается звонок.
Первым Вова непременно
Вылетает за порог.
Вылетает за порог —
Семерых сбивает с ног.
Неужели это Вова,
Продремавший весь урок?
Неужели этот Вова
Пять минут назад ни слова
У доски сказать не мог?
Если он, то, несомненно,
С ним бо-о-ольшая перемена!
Не угонишься за Вовой!
Он гляди какой бедовый!

Он за пять минут успел
Переделать кучу дел:

Он поставил три подножки
(Ваське, Кольке и Серёжке),
Прокатился кувырком,
На перила сел верхом,
Лихо шлёпнулся с перил,
Подзатыльник получил,
С ходу дал кому-то сдачи,
Попросил списать задачи, —
Словом,
Сделал всё, что мог!
Ну, а тут — опять звонок...
Вова в класс плетётся снова.
Бедный! Нет лица на нём!
— Ничего, — вздыхает Вова,
На уроке отдохнём!
(Б.Заходер)

Не правда ли, знакомая картина? Вряд ли можно позавидовать родителям и близким такого ребенка.

Гиперактивность встречается у большого количества детей и серьезно мешает их адаптации в обществе. По данным различных исследований, ей страдают от 2,2 до 18 % малышей. По сравнению с девочками у мальчиков в 4-5 раз чаще наблюдается гиперактивность в сочетании с синдромом дефицита внимания.

Наверное, в каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и

безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: “Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов” (1997, с. 228).

В школе гиперактивный ребенок невнимателен, неусидчив и быстро теряет интерес к занятиям. Подобное поведение малыша привлекает внимание учителя, который старается сделать замечание ребенку, заставить усидеть на месте и выслушать задание. Навыки чтения и письма у таких детей обычно ниже, чем у сверстников, что становится причиной плохих оценок. Ребенок не может сконцентрировать внимание на занятиях в школе, с неохотой выполняет домашнюю работу. Нередко из-за своей импульсивности и эмоциональности гиперактивные дети плохо адаптируются в коллективе, им сложно найти общий язык с одноклассниками

Чтобы понять, что делать с гиперактивным ребенком, и какое лечение выбрать, необходимо сначала выяснить истинную причину проблемы.

Гиперактивность: причины возникновения :

- педагогически запущенные семьи;
- генетика;
- особенности строения и функционирования головного мозга;
- инфекционные заболевания в первые месяцы жизни ребенка;
- родовые травмы.

Рассмотрим гиперактивность детей, возникшую вследствие различных внешних воздействий. В подобных случаях родители отмечают, что ранее спокойный ребенок вдруг становится излишне подвижным, беспокойным, плаксивым. Это особенно часто случается во время первого физиологического криза в возрасте

от 2 до 4 лет. Причиной гиперактивности могут быть различные заболевания, в том числе нервной системы (преимущественно у детей более старшего возраста), но наиболее часто - дефекты воспитания. Последние можно подразделить на три группы - три крайности воспитания: очень строгий (подавляющий) стиль, излишняя опека, отсутствие единых требований, предъявляемых всеми членами семьи.

К сожалению, все еще встречаются так называемые социально запущенные семьи по отношению к ребенку, когда им вообще занимаются мало, часто без причины наказывают, предъявляют непосильные требования. Если при этом дети являются свидетелями ссор между родителями, да к тому же один из них или оба страдают алкоголизмом, то причин для гиперактивности и других невротических расстройств более чем достаточно. Из таких семей редко обращаются за медицинской помощью или приводят ребенка тогда, когда у него уже имеются выраженные патологические черты характера.

Одной из частых причин гиперактивности у детей является противоположный тип воспитания, когда им разрешается делать все и дети не знают вначале никаких запретов. Такой ребенок является кумиром в семье, постоянно гипертрофируются его способности. Но вот на определенном этапе родители убеждаются в том, что воспитание было неправильным и поэтому решают изменить отношение к ребенку, предъявить ему определенные требования и ограничения, ломать старые привычки, укоренившиеся годами. Известный советский педагог А. С. Макаренко писал о том, что воспитать ребенка нормально и правильно гораздо легче, чем перевоспитать. Перевоспитание требует больше терпения, сил и знаний, и не у каждого родителя все это найдется. Нередко в процессе перевоспитания ребенка, особенно если оно проводится не совсем правильно, возможно возникновение у детей различных невротических реакций, в том числе и гиперактивности, негативизма, агрессивного поведения. В большинстве подобных случаев не требуется специального лечения, достаточно правильно построить свои взаимоотношения с ребенком, быть постоянным до конца в своих требованиях.

Имеются достоверные указания на то, что в возникновении детской гиперактивности определенную роль играют наследственные факторы. При подробном расспросе дедушек и бабушек нередко удается выяснить, что родители их внуков также в детстве были гиперактивными или имели подобные неврологические нарушения. Аналогичные расстройства часто выявляются у родственников по линии как отцов, так и матерей.

Следовательно, ранняя детская гиперактивность часто является следствием неправильного внутриутробного развития или носит наследственный характер.

Как выявить гиперактивного ребенка

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожем на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Таблица 1 Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка

Критерии оценки	Гиперактивный ребенок	Тревожный ребенок
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных ситуациях
Характер движения	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ёрзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаёт, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Признаки импульсивности (анкета)

Импульсивный ребёнок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуетея, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.

11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.

Как можно помочь гиперактивному ребенку?

1. Для начала надо очень внимательно присмотреться к гиперактивному ребенку и постараться максимально полно понять его характер, увлечения, привычки. Нет одинаковых детей и нет одинаковых гиперактивных детей. К каждому такому ребенку надо подбирать индивидуальную линию поведения. Например, если у ребенка, который доставляет массу хлопот окружающим своей гиперактивностью, имеются определенные способности, талант, стремления к какому-то роду деятельности - надо активно развивать это направление. У ребенка есть слух, хороший голос - отправьте его заниматься пением. Он почувствует, что может себя реализовать и начнет постепенно меняться.

2. Гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Находите побольше причин для похвалы такого ребенка. Он должен почувствовать, что он нужен и любим.

3. Практика работы с гиперактивными детьми показывает, что демократические методы воспитания и жесткие методы воспитания, вплоть до физических наказаний, применяемые по отдельности не приносят эффекта. Запреты и замечания должны быть категоричными, но должно быть предложено такому ребенку возможность альтернативная форма поведения. Например: "Нельзя рисовать на парте, но если ты хочешь рисовать, давай дадим тебе лист бумаги". Запретов не должно быть очень много, иначе они потеряют свою эффективность.

4. Надо чаще применять тактильный контакт, например, когда ребенок ложится спать, надо садиться рядом с ним, поглаживать его, произнося при этом тихие и ласковые слова. Это понизит мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность ребенка и сделает его менее импульсивным. Тактильный контакт возможно применять и в школьных условиях: посадить гиперактивного ребенка за первую парту, а проходя по классу, педагог в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, может положить руку ему на плечо. Это включает внимание ребенка.

5. Борясь с импульсивностью ребенка, нельзя действовать только жестко и непреклонно. Нельзя требовать невыполнимой для него задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным. Такой ребенок просто физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Вы хотите, чтобы такой ребенок был и внимательным и усидчивым и сдержанным? Надо тренировать все эти функции постепенно и по очереди (а не одновременно!). Например, тренируя навык усидчивости, поощряйте ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания.

6. Не подавляйте у ребенка потребность в двигательной активности, лучше направьте её в нужное русло: занятие плаванием, легкой атлетикой, танцами, ф7. Не забывайте, что гиперактивный ребенок легче работает в начале дня, чем вечером, в начале урока, а не в конце. Постарайтесь находить возможность для индивидуальных занятий, т.к. находясь один на один со взрослым, ребенок не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

8. Для гиперактивного ребенка надо создавать возможность делить школьный урок на несколько периодов. Например, после выполнения 2-3 заданий, можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев. Понятно, что в условиях обычной средней школы, это сделать очень сложно. Надо, по возможности, находить пути индивидуального обучения, в группах с меньшим количеством учеников и с учителями, которые понимали бы проблемы данного ребенка.

9. Школьные программы сейчас очень усложнены и за время урока ученикам приходится сменить род деятельности по нескольку раз. Гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому преподаватель в школе может за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить класс: "Осталось столько-то минут" или использовать не словесные сигналы, а например сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. Это позволит гиперактивному ребенку успеть перестроиться.

10. Сделайте так, чтобы гиперактивный ребенок написал сам для себя свод необходимых правил или инструкций и поместил бы его на видном месте. Но не забывайте, что любое правило или инструкция должно быть конкретным и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Родитель или педагог должен четко предупредить о последствиях несоблюдения правил или инструкций, но при этом давать возможность исправить не преднамеренное нарушение данных правил.

11. Необходимо разработать система поощрений и наказаний для такого ребенка. Она должна быть гибкой, но последовательной. Учитывая гиперактивность ребенка, поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15- 20 минут. Например, за правильное поведение можно давать жетоны, а потом обменивать их на приз (конфету, игрушку и т.д.).

12. Одно из главных правил поведения взрослого по отношению к гиперактивному ребенку: при любом неожиданном действие ребенка (даже носящим провокационный характер) - оставайтесь спокойными и

хладнокровными, как бы это не было трудно. Прежде чем среагировать на неприятную ситуацию, попробуйте сосчитать до десяти. И избежав эмоциональной вспышки, Вы сможете лучше понять ребенка.

13. Родители гиперактивного ребенка не должны впадать в отчаяние, увидев поведение своего чада. Они не должны винить ребенка или себя. Он такой какой есть. Надо без паники стараться выработать модель поведения с ребенком, посоветовавшись с педагогами, детскими психологами. Встречать ребенка из школы надо в любом случае, не упреками, а нежностью и улыбкой.

14. Родители должны хорошо продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

15. Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным - не около телевизора, постоянно открывающихся дверей. При выполнении домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

16. Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

17. Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания.

18. Для гиперактивного ребенка надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия.

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опытучастия в играх и упражнениях, направленных на развитие сразу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

Подвижные игры

"Найди отличие"

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Ласковые лапки"

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это

выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

"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 "молчанками".

"Гвалт"

Цель: развитие концентрации внимания. Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку. Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

"Менялки"

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: "Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

"Разговор с руками"

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

"Броуновское движение"

Цель: развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

"Передай мяч"

Цель: снять излишнюю двигательную активность. 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 упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

"Сиамские близнецы"

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Скажите детям следующее. "Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиесь близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д." Чтобы "третья" нога действовала "дружно", ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут "срастись" не только ногами, но спинками, головами и др.

"Колпак мой треугольный"

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: "Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпака. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово "колпак" заменяют его жестом (напри мер, 2 легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово "колпак" и слово "мой" (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а "показывают" на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

"Слушай команду"

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. 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 проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям - успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

"Король сказал..." (Известная детская игра)

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова "Король сказала. Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов "Король сказал" можно добавлять и другие, например, "Пожалуйста" или "Командир приказал".

"Слушай хлопки"

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо

другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

"Замри"

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

"Давайте поздороваемся"

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). Здраваться 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.

Игры за партами

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. 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.

"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.

"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.

"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. Начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу.

"Морские волны"

*Трошина Ольга Владимировна,
учитель начальных классов МБОУ СОШ № 14
г. Мытищи, Московской обл.*

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".