Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 12 «Белочка» с корпусом №2 «Соболек»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ

 ГИПЕРАКТИВНОСТИ У РЕБЕНКА.

****

 **Воспитатель: Софьина Т.А**

 Невьянск 2015г.

 **Пояснительная записка**

Проблема распространенности синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей интересует исследователей уже давно, но она не потеряла своей актуальности, напротив, в настоящее время эта проблема становится все более значимой, т.к. по данным исследования количество гиперактивных детей растёт. При исследовании причин гиперактивности называются различные версии, но все исследователи сходятся во мнении, что у каждого ребёнка свои причины гиперактивности. Потому прежде чем разрабатывать коррекционную программу, необходима диагностика проявлений и причин гиперактивного поведения. В подборе упражнений и игр учитываются все факторы, выявленные при диагностике. В коррекционной работе по проблеме гиперактивности должен участвовать психолог, педагог, гиперактивный ребенок и его родители сразу.

Проблема гиперактивности в настоящее время приобретает особую актуальность, т.к. число гиперактивных детей с каждым годом увеличивается. По данным разных авторов от 2 до 20% дошкольников проявляют гиперактивные расстройства, характеризующиеся чрезмерной подвижностью, расторможенностью. Поскольку такие дети невнимательны, просто сделать им замечание недостаточно.

**Актуальность** проблемы в том, что гиперактивность представляет собой расстройство, имеющее множество разнообразных аспектов: неврологические, психиатрические, двигательные, языковые, воспитательные, социальные, психологические и т.д.

Зачастую путь ребёнка с симптомами гиперактивности в группе начинается с неудач. Отсутствие успеха расстройства. В зрелом возрасте лишь около 30% гиперактивных людей избавляются от этого расстройства и большинство из них испытывают значительные затруднения и в зрелой жизни. По данным статистики около 20% из гиперактивных ведут антисоциальный образ жизни.

Потому важна своевременная диагностика проявлений и причин гиперактивности у детей, т.к. по мнению многих психологов и психотерапевтов, коррекция гиперактивности в детском возрасте более эффективна. При подготовке коррекционных программ необходимо учитывать особенности личности ребенка, стиль семейных взаимоотношений, причины развития гиперактивного поведения и т.п.

**Цель  программы**: Создание условий для снижения проявлений гиперактивности и синдром дефицита внимания

В связи с этим,  программа  включает   следующие **задачи:**

 - развитие и повышение концентрации и объема внимания

 - снижение эмоционального напряжения;

- развитие приемлемых способов выплескивания отрицательной     энергии, снятие   отрицательных эмоций;

- планирование своих действий, управление собственным поведением;

- развитие внимания, произвольности;

- развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия в   коллективе.

 **Диагностические симптомы гиперактивных детей**:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершённого действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристаёт к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам.

Диагноз считается правомерным, если присутствуют восемь из всех симптомов. Если ребёнок действительно признаётся гиперактивным, для того, чтобы разработать коррекционные меры, необходимо выяснить возможные причины гиперактивного поведения ребёнка.

В основе СДВГ лежит нарушение коры и подкорковых структур и характеризуется триадой признаков: гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность.

Гиперактивность, или чрезмерная двигательная активность, после чего появляется сильное утомление. Утомление у ребёнка идёт не так, как у взрослого, который контролирует это состояние и вовремя отдохнёт, а в перевозбуждении, слабом его контроле.

Дефицит активного внимания, т.е. отвлекаемость – неспособность удерживать внимание на чём-либо в течение определённого отрезка времени. Это произвольное внимание организуется лобными долями. Для него нужна мотивация, понимание необходимости сосредоточиться, то есть достаточная зрелость личности.

Импульсивность – неспособность тормозить свои непосредственные побуждения. Такие дети часто действуют, не подумав, не умеют подчиняться правилам, ждать. У них часто меняется настроение.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. По данным исследований Л.А. Ясюковой (2000г.) мозг продуктивно работает 5-15 минут, а затем 3-7 минут накапливает энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок «выпадает» и не слышит учителя, может совершить какие-либо действия и не помнить об этом. Чтобы оставаться в сознании, таким детям нужно постоянно держать свой вестибулярный аппарат в активности – вертеть головой, двигаться, крутиться. Если голова и тело будут неподвижны, то у такого ребёнка снижается уровень активности мозга. (Сиротюк А.Л., 2003.)

Очень часто гиперактивность путают с активностью. Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребёнка, а следствие нарушений в развитии.

**Причины гиперактивности**

Причины гиперактивности очень индивидуальны и в большинстве случаев это сочетание различных факторов, среди которых:

1. Наследственность. Как правило, у гиперактивных детей кто-то из близких родственников гиперактивен.
2. Здоровье матери. Гиперактивные дети часто рождаются у матерей, страдающих аллергическими заболеваниями, например сенной лихорадкой, астмой экземой или мигренью.
3. Беременность и роды. Проблемы, связанные с беременностью (стрессы, аллергия), осложнённые роды также могут привести к гиперактивности у ребёнка.
4. Дефицит жирных кислот в организме. Исследования показали, что многие гиперактивные дети страдают от нехватки основных жирных кислот в организме.
5. Окружающая среда. Некоторые исследователи высказывают предположение, что экологическое неблагополучие, которое сейчас переживают все страны, вносит определённый вклад в рост количества нервно-психических заболеваний, в том числе и СДВГ.
6. Дефицит питательных элементов. По данным исследований у многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния и витамина В12.
7. Питание. Сообщения доктора B.F.Feingolda (1975) о том, то у 35-50% гиперактивных детей наблюдалось значительное улучшение поведения после исключения из их диеты продуктов, содержащих пищевые добавки.
8. Отношения внутри семьи.

Исследования, проведенные Брязгуновым И.П., Касатиковой Е.В. показали, что две трети детей, характеризующихся как гиперактивные - это дети из семей высокого социального риска. К ним относятся семьи:

* с неблагополучным экономическим положением (один или оба родителя безработные, неудовлетворительные материально-бытовые условия, отсутствие постоянного места жительства);
* с неблагоприятной демографической ситуацией (неполные и многодетные семьи, отсутствие обоих родителей);
* семьи с высоким уровнем психологической напряжённости (постоянные ссоры и конфликты между родителями, трудности во взаимоотношениях между родителями и детьми, жёсткое обращение с ребёнком);
* семьи, ведущие асоциальный образ жизни (родители страдают алкоголизмом, наркоманией, психическими заболеваниями, ведут аморальный образ жизни, совершают правонарушения).

 **Работа с родителями гиперактивного ребёнка**

Коррекционная работа с семьёй гиперактивного ребёнка направлена на то, чтобы обогатить и разнообразить эмоциональный опыт гиперактивного ребёнка, помочь ему овладеть элементарными действиями самоконтроля и тем самым несколько сгладить проявления повышенной двигательной активности – значит изменить взаимоотношения его с близким взрослым, и прежде всего с мамой. Основной задачей психолога и воспитателя становится изменение отношения близких родственников с тем, чтобы лучше его понять и снять излишние напряжения, формирующиеся вокруг него. Родителям нужно объяснить, что улучшение состояния ребёнка зависит не только от назначаемого специального лечения, но в значительной мере от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. Родителям гиперактивных детей следует дать общие рекомендации, которые могут оказаться полезными в каждой такой семье:

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер

 **Способы утихомирить разбушевавшегося ребёнка:**

Если ребёнок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите – поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. Договоритесь с малышом, что как только вы нажмёте ему на нос, он сразу “выключится”. Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: “уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)”. Пусть ребёнок выполняет команды.

2. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребёнком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.

3. Предложите ребёнку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.

4. Попросите ребёнка закрыть глаза и сидеть неподвижно, ожидая определённого сигнала. Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребёнка что-то сделать с закрытыми глазами (поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).

5. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за верёвочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

6. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком.

7. Лучше ещё крохой приучить ребёнка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия, крепко-крепко его обнимите и задержите объятия на несколько секунд.

8. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребёнку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадёт, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

9. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире ребёнка. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения (Например, назвать морское животное, сосчитать количество окон в квартире или придумать пять слов на букву “А”).

**Работа с гиперактивными детьми**

Жизнь может быть очень тяжёлой для детей с гиперактивностью. Они редко достигают хороших результатов, которые позволяют сохранять чувство собственной компетентности. Им очень часто приходится подвергаться наказанию и слышать обвинения в том, что они глупые или плохие. У них мало друзей и много проблем. Воздействие стрессов может привести к тому, что они будут чувствовать себя изолированными, считать себя ненормальными, глупыми и обречёнными на неудачу. Индивидуальное консультирование пытается разрешить эти проблемы.

В процессе консультирования дети учатся находить и развивать свои сильные качества. Они начинают понимать, что иметь гиперактивность не означает быть плохим. Они обсуждают возникающие мысли и чувства, изучают собственное поведение и учатся адаптивным методам управления своими эмоциями. Обсуждение проблем и практические действия позволяют детям понять, что они могут измениться и жить более счастливо и продуктивно. Для коррекции поведения, в консультировании гиперактивных детей дошкольного и младшего школьного возраста психологи и педагоги часто используют методы игровой терапии.

**Подбирая игры (особенно подвижные) и упражнения для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности детей:**
         - дефицит внимания,
         -  импульсивность,
         - очень высокую активность,
         - неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях),
         - быструю утомляемость.
         - в игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других.

**Включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно.**

**1 ЭТАП** - Начинать с индивидуальной работы

**2 ЭТАП** - Привлекать ребёнка к играм в малых подгруппах

**3 ЭТАП** - Переходить к коллективным играм.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.
Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно.

**1 ЭТАП** - Надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия.

**2 ЭТАП** - Использование игр, которые помогут ребёнку приобрести навыки контроля двигательной активности.

**3 ЭТАП** - Подбирать игры на тренировку сразу двух функций.

**4 ЭТАП** - Переходить к более сложным формам работы по одновременной отработке (в одной игре) всех 3-х функций.

 **Подвижные игры на развитие внимания.**

**"Найди отличие" (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)**

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивает-

ся. 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" (Шевцова И.В.)**

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.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**"Кричалки—шепталки—молчалки" (Шевцова И.В.)**

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" (Коротаева Е.В., 1997)**

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" (Автор неизвестен)**

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" (Шевцова И.В.)**

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.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**"Говори!" (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"(Педагог делает паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?"... "Говори!"; "Какой сегодня день недели?"... "Говори!"; "Сколько будет два плюс три?" и т. д."

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

**"Броуновское движение" (Шевченко Ю.С., 1997)**

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.

**"Час тишины и час "можно"" (Кряжево Н.Л., 1997)**

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

"Часы" можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивно-му ребенку (а тот их "не слышит").

**"Передай мяч" (Кряжева Н.Л., 1997)**

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" (Кряжева Н.Л., 1997)**

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 сросшиеся 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.

**"Зеваки" (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выпол нить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**"Слушай команду" (Чистякова М.И., 1990)**

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.

**"Расставь посты" (Чистякова М.И., 1990)**

Цель: развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

**"Запрещенное движение" (Кряжева Н.Л., 1997)**

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять"-. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**"Слушай хлопки" (Чистякова М.И., 1990)**

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" (Чистякова М.И., 1990)**

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 пришлась 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 ни останется лишь один играющий.

  **Игры, развивающие волевую регуляцию**

**"Молчу - шепчу - кричу"**

Гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта 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 ему показывают. Заранее договариваются об этих знаках. Например, когда  прикладываем палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если  положить  руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

**"Говори по сигналу"**

Воспитатель в этой игре будет просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он должен не сразу, а только когда увидит условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же задать свой вопрос, но не сделать оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку ребенка, помогаете ему обратить внимание на свое "я".

**"Замри"**

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включается  танцевальная музыка. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только выключается звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

**"Царевна Несмеяна"**

Вспоминается такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас ребенок будет такой царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрого запрещается (иначе какая же это Несмеяна?). Другие дети будут пытаться его развеселить.

**"Ожившие игрушки"**

Спросить у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушать его версии и предложить представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь воспитатель изображает сам какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а нарисовать на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а воспитатель старается отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда воспитатель почувствуете спад интереса у ребенка, то объявляет, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

Примечание. В данной игре ребенок приобретает навыки невербального (без использования речи) общения, а также развивает самоконтроль, ведь когда он догадался, что за игрушку вы изображаете, ему так хочется тут же сказать об этом (а еще лучше крикнуть), но правила игры не позволяют сделать этого. Когда же он сам изображает игрушку, тоже нужно приложить усилия, чтобы не издавать звуков и не подсказывать взрослому.

 **Игры для развития внимания**

**"Последний из могикан"**

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм об индейцах. Необходимо обсудить  основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или "откопавшие топор войны". От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложить ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросить его о происхождении этих звуков.

Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучать по различным предметам в комнате, хлопнуть дверью, пошуршать  газетой и т. д.

**"Корректор"**

 Для начала нужно объяснить им смысл непонятного слова "корректор". Предложить ребенку поработать на такой ответственной должности. Можно взять старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договориться  с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Засечь время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время, воспитатель проверяет  текст сам. Необходимо похвалить (и даже поощрить) ребенка, несмотря даже на наличие ошибок.

Примечание. Описанную игру желательно проводить с невнимательными детьми систематически. Тогда она станет эффективным инструментом, способным исправить этот недостаток. Если ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Так, например, букву "М" нужно вычеркивать, букву "С" подчеркивать, а "И" обводить в кружок. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребенка от работы над заданием. То есть в отведенное для "корректуры" время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль "вредного"взрослого: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон и выполнять прочие действия в стиле старухи Шапокляк.

**"Только об одном"**

Предложить ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясняются правила. В этой игре можно говорить только об одном - о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратить внимание, что нельзя повторять уже сказанные ответы или делать отвлеченные высказывания. Так фразы типа: "А я у бабушки видел похожую..." - будут караться штрафным баллом. А игрок, набравший три таких балла, считается проигравшим! Сюда же начисляются штрафы за повторение сказанного и ответ не в свою очередь.

Примечание. Лучше ограничивать время этой игры. Например, если по истечении десяти минут никто из участников не набрал три штрафных балла, то выигрывают оба. Постепенно эту игру можно усложнять, выбирая в качестве ее объекта не игрушку, а более простые предметы, у которых не так уж много признаков.

**"Лови - не лови"**

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры.  Например, если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч.

Примечание.  В целях интеллектуального развития ребенка, необходимо, чтобы категории обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

**"Дрессированная муха"**

Для этой игры  потребуется взять лист бумаги и расчертить его на 16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое.

Поместите "муху" на какую-либо клетку игрового поля. Теперь взрослый  будет ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как  отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросить ребенка показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то муха передвигается на соответствующую клеточку.

**"Зоркий Глаз"**

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Необходимо выбрать маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дать ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь. Попросить ребенка отвернуться. Когда он выполнит эту просьбу, поставить  выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

**"Ушки на макушке"**

Прежде чем начать с ребенком играть в "Ушки на макушке", узнать, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для него неясным, пояснить ему образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Теперь можно объяснять правила игры. Взрослый  будет произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же  произноситься слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

Примечание. Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам. Поэтому она будет очень полезна тем детям, которые готовятся к поступлению в школу и только начинают учиться читать и писать. Для ребят, у которых имеются какие-либо логопедические трудности, особенно нарушения фонематического слуха (что должен установить логопед), такая игра может стать не только развивающей внимание, но и корректирующей некоторые недостатки развития.

**"Все наоборот"**

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямцам, которые любят делать все наоборот. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

Примечание. Обратить внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы

**"Волшебное слово"**

Спросить у ребенка, какие он знает "волшебные" слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово "пожалуйста". Если во фразе взрослый произносит его, то ребенок выполняет  просьбу.

Примечание. Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

**"Последний штрих"**

Воспитатель  достает  лист бумаги и карандаш и просит ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов,  ребенок отворачивается, а воспитатель вносит  в рисунок "последние штрихи", то есть дорисовывает  какие-то мелкие детали к уже нарисованным, или изображает что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Пусть, взглянув еще раз на творение своих рук, он скажет, что здесь изменилось. Какие детали нарисованы не рукой "мастера"? Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями.

Примечание. Эта игра практически универсальна - она может применяться для развития внимания детей любого возраста. При этом взрослый сам регулирует сложность самого рисунка и степень "заметности" вносимых в него изменений.

Внимание обладает определенными свойствами: объемом, устойчивостью, концентрацией, распределением, переключаемостью и произвольностью.

Подобные недостатки не могут быть устранены фрагментарно включаемыми "упражнениями на внимание" в процессе занятий с ребенком и требуют, как показывают исследования, для их преодоления специально организованной работы.

Работая с ребенком, рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Давая задание ребёнку, нужно помнить, что  инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей.

- Если вы хотите, чтобы ребенок был внимателен при выполнении заданий, необходимо позаботиться о хорошем физическом самочувствии ребёнка и его настроении. По возможности сократить количество отвлекающих факторов: громких звуков, эмоциональной речи, ярких картинок и игрушек, интересных журналов и книг, движущихся объектов.

 **Игры на тренировку усидчивости.**

"Скамья запасных".

Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до её окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

"Восковая скульптура".

До окончания игры каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил "скульптор".

"Живая картина".

Создав сюжетную сценку, её участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает название картины.

"Автомобиль".

Дети выступают в роли деталей автомобиля ("колеса", "дверцы", "багажника", "капота" и т. п.), из которых водящий собирает автомобиль.

"Море волнуется" и другие игры типа "Замри - отомри".

"Сила честности".

Каждый член команды должен по очереди отжиматься от пола столько раз, сколько сможет, но "честно", т. е. не сгибаясь, полностью касаясь грудью пола и подымаясь на вытянутые руки. Как только "честный" отжим не получается, игрока сменяет партнёр по команде, а сам он становится в конец строя. Побеждает команда, первой набравшая 100 "честных" отжиманий. То же можно предложить с качанием пресса.

 "Съедобное - несъедобное", "Чёрное с белым не носить", "Да" и "нет" не говорить» и подобные игры, требующие самоконтроля во избежание импульсивных реакций.

"Подскажи молча".

Там, где по условиям игры дети подсказывают друг другу, это разрешается делать, но только молча. Выкрикнувший подсказку штрафуется или наказывается вся команда.

"Продолжи ритм".

Каждый участвует в непрерывном воспроизведении освоенного ритма, имея право только на один хлопок после соседа в круге. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузы или сделавший лишний хлопок выбывает.

"Скалолазы".

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

Игры типа "Угадай мелодию".

"Личный подвиг".

Несдержанному, импульсивному ребёнку даётся индивидуальное задание - подняв для ответа руку, самому её опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять её опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.

 **Игры на снятие напряжения.**

"Ласковые лапки".

Игра снимает напряжение, мышечные зажимы, снижает агрессивность, развивает чувственное восприятие, гармонизирует отношения между ребёнком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверёк" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверёк" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Начиная с младшего школьного возраста, психологи и педагоги в коррекционной работе с гиперактивными детьми проводят тренинги социальных навыков, где обучают стратегиям преодоления конфликтов во взаимоотношениях и налаживания позитивных взаимодействий с взрослыми и ровесниками. Возможно так же проведение когнитивно-поведенческих тренингов самоконтроля, где отрабатывается умение оценивать проблемные ситуации и приобретение навыков управления когнитивными и поведенческими реакциями в этих ситуациях, обучение стратегиям самоподкрепления и преодоления симптомов гиперактивности.

**Создание положительной мотивации на успех:**

* введите знаковую систему оценивания;
* чаще хвалите ребёнка;
* расписание уроков должно быть постоянным;
* избегайте завышенных или заниженных требований к ученику;
* вводите проблемное обучение;
* используйте на уроке элементы игры и соревнования;
* давайте задания в соответствии со способностями ребёнка;
* большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;
* создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребёнок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;
* научите ребёнка компенсировать нарушенные функции за счёт сохранных;
* игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные;
* стройте процесс обучения на положительных эмоциях;
* помните, что с ребёнком необходимо договариваться, а не стараться сломить его.

 Коррекция негативных форм поведения:

* способствуйте снятию агрессии;
* обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
* регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

 Регулирование ожиданий:

* объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят, не так быстро, как хотелось бы;
* объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребёнка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

**Рекомендованная литература**

1. Белоусова Е.Д., Никифорова М.Ю. Синдром дефицита внимания / гиперактивности. / Российский вестник перинатологии и педиатрии.
2. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребёнок, или все о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института Психотерапии.
3. Дробинский А.О. Синдром гиперактивности с дефицитом внимания // Дефектология.
4. Заваденко Н.Н. Диагноз и дифференциальный диагноз синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей // Школьный психолог.
5. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребёнка. - М.:НИИ семьи,
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Псикоррекционная работа с гиперактивным, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.
7. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера