**Использование телесно-ориентированных упражнения при организации работы с гиперактивными детьми в условиях ДОО**

Коррекционная работа с гиперактивными детьми осуществляется в двух направлениях:

Первое направление – это ежедневная работа по развитию движений и самоконтроля их поведения во время прогулок, использование двигательных упражнений в игровой форме индивидуально или с небольшой подгруппой. Такие игры упражнения направлены на развитие координации и внимания у детей. Им подробно объясняются правила, и демонстрируется каждое движение. В процессе усвоения правил и содержания игры дети должны все делать по инструкции взрослого и непосредственно под его наблюдением.

Второе направление - работа с семьей ребенка, задачей которой, является формирование у родителей положительной направленности на организацию эмоционально-насыщенного взаимодействия и общения со своим ребенком.

Большое внимание уделяется использованию коррекционных упражнений для гиперактивных детей.

У гиперактивных детей наблюдается повышенный уровень мышечного напряжения, – особенно в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Частое и регулярное выполнение малышом релаксационных упражнений поможет стать ему более уравновешенным и спокойным, а также выработает саморегуляцию.

После занятий для расслабления мышц очень важно проводить физминутку. К примеру, дети показывают, как ветер шатает деревья, как шелестит листва, как цветочки тянутся к солнышку и как дети приседают к травке. Эти простые и элементарные упражнения помогут им расслабиться.

Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «чув­ствования» своего тела способствует обогащению идифференциации сенсорной информации от самого тела (допол­нительная афферентация тела). Известно, что центром тон­кой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

В процессе развития детей миелинизация нервных сетей происходит при условии их высокой двигательной актив­ности. Известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития — ползание, испытывают трудно­сти в обучении. Дело в том, что во время ползания исполь­зуются перекрестные движения рук, ног и глаз, активизи­рующие развитие мозолистого тела.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обес­печивает развитию психических функций. Медленное вы­полнение перекрестных движений способствует активиза­ции вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, подбородка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.

Функциональные упражнения целесообразнее проводи по трем основным направлениям:

— развитие внимания, произвольности и самоконтроля.

— элиминация гиперактивности и импульсивности;

— элиминация гнева и агрессии.

Коррекцию следует проводить поэтапно, начиная с одной отдельной функцией. Гиперактивному ребенку невозможно быть одновременно внимательным, неимпульсивным и спокойным. Когда будут достигнуты устойчивые положительные результаты по развитию одной функции, можно переходить к развитию одновременно двух функций, а за тем и трех. Например, развивая произвольное распределение внимания, необходимо снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. Снижая импульсивность, не стоит работать нaд концентрацией внимания и ограничивать подвижность. Развивая усидчивость, можно допустить импульсивность, рассеянное внимание.

К упражнениям для развития произвольности относятся движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть определенным образом осмыслены, «перекодированы» ребенком, на основании чего он дает команду произвести то или иное действие. В процессе занятий сте­пень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа «делай, как хочешь» не требует программы. Выполнение действий здесь носит механический характер, и степень произвольности снижается Оптимальным для развития произвольности являются под­робные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности *к* построению собственной программы.

Очень важны четкая повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов, что является допол­нительным организующим моментом при формировании произвольности. Еще одним условием развития произвольности является соблюдение детьми правил, ритуалов и вре­менного регламента. Кроме того, поочередное приписыва­ние каждому участнику группы роли дилера автоматически повышает степень его доминантности, а следовательно, уро­вень его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.

**Телесно-ориентированное упражнение «Камень и пут­ник» (5 мин).**

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим — «путниками». Дети, которые изображают камни, опускают­ся на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, облокачива­ясь спиной на спину ребенка, изображающего камень. По­том дети меняются ролями.

По окончании упражнения психолог спрашивает де­тей; какие были «камни» — удобные или неудобные, твердые или мягкие?

Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч» (5 мин).

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» — 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» — 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.

**Телесно-ориентированное упражнение «Клоуны» (2-3 мин).**

Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По коман­де психолога последовательно выполняют следующие движе­ния:

кисти рук опускаются вниз;

руки сгибаются в локтях;

руки расслабляются и падают вниз;

туловище сгибается, голова опускается вниз;

колени сгибаются, дети приседают на корточки.

**Упражнение «Расскажем и покажем» (3 мин).** Дети встают полукругом напротив психолога и повторя­ют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять! Можем всё мы показать! Это локти — их коснемся. Вправо, влево мы качнемся. Это плечи — их коснемся. Вправо, влево мы качнемся.

Если мы вперед качнемся. То коленей мы коснемся.

Один, два, три, четыре, пять! Можем всё мы показать!

Поочередно загибают пальцы правой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

Обхватывают ладонями оба локтя.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Кладут кисти рук на плечи.

Выполняют наклоны вправо и влево.

Выполняют наклоны вперед, касаются коленей.

Поочередно загибают пальцы левой руки.

Ритмично хлопают в ладоши.

**Игра «Изобрази явление» (8 мин).**

Психолог и дети перечисляют приметы осени: дует ве­тер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образу­ются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» — дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» — покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» — выполняет плавные движения ру­ками сверху вниз.

«Идет дождь» — выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

« Появляются лужи » — смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняют­ся правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны вы­полнить движения, которые соответствуют данному явлению