Игровые технологии для снижения возбудимости детей .

 Наверное, в каждой группе детского сада есть дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Такие дети, естественно, создают дополнительные трудности в нашей работе с детьми. Они очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны, часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, что приводит к возникновению различных неприятных ситуаций. В своей практике, я стала замечать, что таких детей становится больше и больше, тем более в условии такой наполняемости групп, как сегодня. Соответственно все труднее находить время в течение дня, чтобы уделять им внимание. Передо мной стал вопрос: как найти подход к активным детям и что является причиной их необузданного поведения. Беседы с родителями не к чему не приводят (они привыкли к особенностям своих детей и не считают их поведение необычным. «Перерастет»- говорят обычно мамы).Но педагогу важно, чтобы каждому ребенку в группе было комфортно, и активному и пассивному. Итак я приступила к изучению проблемы гиперактивности.

 Известный американский психолог В. Оклендер охарактеризовал гиперактивных детей: «Гиперактивному ребёнку 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 ребёнку трудно концентрировать своё внимание, он легко отвлекается, часто задаёт множество вопросов, но редко дожидается ответов».

Вероятно, каждому воспитателю и учителю знаком этот портрет. Но, давайте разберемся, что же называется гиперактивностью, а что элементарной невоспитанностью.

**Гиперактивность - состояние**, при котором активность и возбудимость человека превышает норму. В случае, если подобное поведение является проблемой для других, **гиперактивность** трактуется как поведенческое расстройство. Относится к легко протекающим синдромам, не требующих какого-либо медицинского вмешательства *(Википедия)*. Таким образом, если ребенок способен сесть и сделать что-то в спокойном состоянии до конца или делать это длительное время (нарисовать картинку, собрать пазл, выстроить что-либо из конструктора, вылепить что-либо из пластилина, то тогда он просто активный ребенок с кипучей жизненной энергией, которую просто нужно направлять в нужное **русло**.. К данной категории детей относятся так же дети с холерическим темпераментом, там где родительское воспитание отличается либо чрезмерной опекой и отсутствием требований и запретов (вседозволенностью, либо чрезмерно строгим воспитанием. Таким образом, такое поведение – результат проявления индивидуальных особенностей и особенностей родительского воспитания. В данном случае требуется только лишь коррекция поведения, диагностика индивидуальных особенностей и, соответственно, определение системы требований и запретов, поощрений и наказаний, взаимодействие с родителями.

Вернемся к вопросу: Так что это – результат плохого воспитания или отклонения в **психике ребенка**? Не исключено, что у ребёнка заболевание, в основе которого лежит минимальная мозговая дисфункция – нарушение функциональной деятельности отдельных подкорковых структур и участков коры головного мозга. Так называемый синдром дефицита внимания с **гиперактивностью**, имеющий во врачебной практике сокращенное название СДВГ.

Синдром дефицита внимания и **гиперактивности***(СДВГ)* - неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как:трудности концентрации внимания, **гиперактивность** и плохо управляемая импульсивность *(Википедия)*. Такой ребенок не просто чрезмерно активен, это ребенок, который не может сосредоточиться на одном занятии больше нескольких минут, не может закончить начатое дело, у него очень рассеяно внимание, он не может концентрироваться, сосредотачиваться на предмете разговора, он неусидчив, ему трудно **сидеть** на одном месте определенное количество времени, ему трудно улавливать то, что ему говорят взрослые. Статистически **гиперактивность** в 4 раза чаще встречается у мальчиков.

Как правило, дисфункция возникает и нарастает к началу посещения детского сада и школы. Подобная закономерность может быть объяснена неспособностью ЦНС справляться с новыми требованиями, предъявляемые ребенку в **условиях увеличения психических** и физических нагрузок. СДВГ - диагноз, который ставит врач путем медицинского обследования. Диагноз **гиперактивность не может ставиться**"на глаз". При этом заболевании у детей наблюдаются определенные изменения в коре головного мозга. Даже если у ребёнка имеются многие из характерных признаков СДВГ, поставить правильный диагноз сможет только врач-**психоневролог**.

 Что же воспитатель? Предлагаю вашему вниманию анкету, где по определенным признакам вы можете выявить предположение о гиперактивности ребенка. Если результаты анкетирования положительные, то следует рекомендовать родителям обратиться за обследованием к специалисту.

 В условия детского сада мы можем использовать ряд игровых занятий.

 Представляю вашему внимаю игры с гиперактивными детьми, которые я использую в своей работе. Это индивидуальные и коллективные игры.

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

**Анкета для родителей**

Появились ли у ребенка в возрасте до 7 лет следующие признаки, наблюдались ли они более 6 месяцев? Принимается только ответ «Да» (1 балл) или «Нет» (0 баллов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Признаки | Баллы |
| 1 | Совершает суетливые движения руками и ногами или, сидя на стуле |  |
| 2 | С трудом остается на стуле при выполнении каких-либо занятий |  |
| 3 | Легко отвлекается на посторонние стимулы |  |
| 4 | С трудом ожидает очереди для вступления в игру |  |
| 5 | Отвечает на вопросы, не подумав и раньше, чем вопрос будет закончен |  |
| 6 | С трудом исполняет инструкции других |  |
| 7 | С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игровых ситуациях |  |
| 8 | Часто переключается с одного незаконченного дела на другое |  |
| 9 | Во время игр беспокоен |  |
| 10 | Часто чрезмерно разговорчив |  |
| 11 | В разговоре часто прерывает, навязывает свое мнение, в детских играх |  |
| 12 | Часто кажется, что не слышит, что сказано ему или ей |  |
| 13 | Часто теряет предметы и вещи (игрушки, карандаши, книги и др.) |  |
| 14 | Игнорирует физическую опасность и возможные последствия |  |
|  | Общее число баллов |  |

Если общее число баллов 8 и более, вам необходимо показать ре­6енка специалисту

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

**Анкета для педагога**

В какой степени выражены нижеперечисленные признаки у ре­бенка?

Проставьте соответствующие цифры: 0 —отсутствие признака, 1

присутствие в незначительной степени,2 — присутствие в умерен‑

ной степени, З — присутствие в выраженной степени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Признаки | Баллы |
| 1 | Беспокоен( извивается, как уж) |  |
| 2 | Беспокоен, не может оставаться на одном месте |  |
| 3 | Требования ребенка должны выполняться немедленно |  |
| 4 | Задевает, беспокоит других детей |  |
| 5 | Возбудимый, импульсивный |  |
| 6 | Легко отвлекается, удерживает внимание на короткий период времени |  |
| 7 | Не заканчивает работу, которую начинает |  |
| 8 | Поведение ребенка требует повышенного внимания педагога |  |
| 9 | Не старателен в продуктивной деятельности |  |
| 10 | Демонстративен в поведении (истеричен, плаксив |  |
|  | Общее число баллов |  |

Если результат 11 и более баллов для девочек и 15 и более баллов для мальчиков, вам необходимо рекомендовать родителям показать ребенка специалисту.

**СИМПТОМАТИКА**

Американские психологи считают, что гиперактивные дети про­являют н своем поведении следующие симптомы:

**Невнимание**

1. Имеет незаконченные проекты.
2. Отличается нарушением устойчивого внимания.
3. Ребенок слышит, когда к нему обращаются, но не может сфо­кусировать себя.
4. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не закан­чивает его.
5. Имеет трудности в организации.
6. Часто теряет вещи.
7. Избегает задач скучных и тех, которые требуют умственных уси­лий.
8. Часто бывает забывчив.

**Сверхактивность**

1. Ерзает, «как червяк.»
2. Проявляет беспокойство (барабанит пальцами, двигается в крес­ле, трудно неподвижно сидеть, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, даже в младенчестве.
4. Находится в постоянном движении (с «мотором»).
5. Очень говорлив.

**Импульсивность**

1. Отвечает до того, как его спросят.
2. Не способен дождаться своей очереди.
3. Часто вмешивается, прерывает, не может ждать.
4. Плохо сосредоточивает внимание.
5. Импульсивен, не может отложить вознаграждение.
6. Не может регулировать свои действия. Поведение слабоуправ­ляемо правилами. Хочет сейчас - и ломает правило.

 7. Имеет большую вариативность выполнения заданий (на неко­торых занятиях спокоен, на других - нет, а Тесты показывают: у него нет способностей к обучению).

*Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы 6 из перечисленных моментов, воспитатель может предположить (но не поставить диагноз ), что ребенок, за которым он наблюдает, является гиперактивным.*

**ИГРЫ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ**

**• игры на развитие внимания;**

**• игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);**

**• игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления);**

**• игры, способствующие закреплению умения общаться.**

**1.«КЛУБОЧЕК»** (Г. Д. Череванова)

Цель: Обучить ребенка одному из приемов саморегуля­ции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смо­тать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каж­дым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или де­вочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привыч­ной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

**2.«РАЗГОВОР С ТЕЛОМ»** (Е. К. Лютова, Г. Б. Монина)

Цель:Обучить ребенка владеть своим телом.

Содержание : Ребенок ложится на пол на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит кон­туры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рас­сматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силу­эт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким 6ы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, тулови­ще? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спаса­ешься от опасности и др.? Какие части тела тебе осо­6енно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

 **З. «АРХЕОЛОГИЯ»**

Цель Развитие мышечного контроля.

Содержание Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапыва­ет» руку - делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

 **4.«ПОСЛУШАЙ ТИШИНУ**» (Г. Д. Череианова)

Цель Развивать внимание гиперактивного ребенка и умение владеть собой.

Содержание По первому сигналу колокольчика дети начинают бегать по комнате, кричать, стучать и Т. п. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья и прислу­шаться к тому, что происходит кругом. Затем дети по кругу (или по желанию) рассказывают, какие звуки они услышали

 **5.«БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»** (Ю. С. Шевченко)

Цель Игра направлена на развитие распределения вни­мания.

Содержание 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 до­полнительные мячи. Смысл игры - установить ко­мандный рекорд по количеству мячей в круге.

 **6.«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО"»** (Е. К. Лютова, Г. Б. Монина)

Цель С помощью этой игры можно избежать НЕСКОН­чаемого потока замечаний, которые взрослый адре­сует гиперактивному ребенку (а тот их не слышит). Ребенок получит возможность сбросить накопившуюся энергию, а взрослый - способ управлять его по­ведением.

Содержание Договоритесь с детьми, что иногда, когда вы уста­ли или заняты важным делом, в группе будет час ти­шины. Дети ДОЛЖНы вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но иногда у вас будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и Т. п.

Примечание «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие Кон­кретные действия разрешены, а какие запрещены.

 **7.«РАССТАВЬ ПОСТЫ»** (Е. К. ЛЮТОва, Г. Е. Монина)

Цель Игра развивает навыки волевой регуляции, воспи- тывает у ребенка способность концентрировать свое внимание на определенный сигнал.

Содержание Дети маршируют под музыку друг за другом. Впе­реди идет командир. Когда командир хлопнет в ладо­ши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Таким образом командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и Т. п.).

 **8.«ПОЖАЛУЙСТА»**

Цель Игра быстро учит детей умению быстро переклю­чать свое внимание с одного вида деятельности на дру­гой, помогает им преодолеть двигательный автоматизм.

Содержание Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг Ведущий говорит, что он будет показывать раз­ные движения (физкульryрные, танцевальные, шуточ­ные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он добавит слово «пожалуйста». Кто оши­бется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и Т. П.

Примечание Вместо слова «пожалуйста» можно добавлять и дру­гие слова, например: «король приказал» , «Че6урашка просит» и т П.

 **9.«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»**

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребёнком и взрослым.

Описание игры: 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.

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.