

Занятия с гиперактивным ребенком 4—7 лет

Понятие «гиперактивность» состоит из приставки «гипер» и слова «активный». Приставка «гипер» от греч. *Hyper* («над, сверху») — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово «активный» пришло в русский язык из латинского «*activus*» и означает «действенный, деятельный». К внешним проявлениям гиперактивности относятся невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. Гиперактивность, встречающаяся в детском возрасте, есть совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Трудно провести четкие границы этого синдрома (то есть совокупности симптомов), но обычно он диагностируется у детей, отличающихся повышенной импульсивностью и невнимательностью.

Коррекция гиперактивного поведения в дошкольном возрасте может осуществляться в трех направлениях:

- снятие чрезмерной двигательной активности путем физических упражнений;
- формирование навыков позитивного общения со взрослыми и сверстниками;
- формирование самоконтроля.

Предложенные задания проводятся не чаще одного-двух раз в неделю и включают в себя физические упражнения, игры и творческие задания по развитию самоконтроля, ролевые игры и упражнения, направленные на формирование навыков позитивного общения. В чередовании упражнений на самоконтроль с физическими упражнениями, ролевыми играми и арт-терапевтическими упражнениями.

Если вы отдыхаете с ребенком на море, можно использовать задания с песком и водой: переливать, вылавливать игрушки, пересыпать, раскапывать и закапывать игрушки. Все эти манипуляции успокаивают ребенка.

1. Упражнения на развитие самоконтроля:

«Повторяй за мной»

Взрослый просит повторять фразы, которые ребенку кажутся правильными, а неправильные не повторять.

Я сегодня съел котлету.

Намело сугробы летом.

Я дружу с большой акулой.

В комнате четыре стула.

Ночью солнце светит ярко.

Дарят в Новый год подарки.

У меня живет слоненок.

Я пока еще ребенок.

«Тихо, очень тихо, еще тише»

Ребенок сидит на подушке. По сигналу «Тихо!» он начинает мять лист бумаги. По сигналу «Очень тихо» сжимает смятый лист в кулаке. По сигналу «Еще тише!» закрывает глаза и ложится на подушку.

«Солдат на посту»

Ребенок стоит по стойке смирно в течение одной минуты. По сигналу «Сели!» садится на подушку. Упражнение повторить 3 раза.

«Очень сильно рассердились»

По сигналу взрослого «Рассердились!» ребенок топает ногами, машет руками, сжав кисти в кулак. По сигналу «Все!» садится на подушку. Повторить 3 раза.

«Строим пирамиду»

Пока пересыпается песок в песочных часах, ребенок строит на столе пирамиду из кубиков.

«Повторяем и показываем»

Взрослый читает стихотворение и просит ребенка показать то, что он слышит.

Громко топаем ногами,
Сильно машем мы руками,
На одной ноге поскачем,
Выберем красивый мячик.
Сядем ровно на подушку,
Ладонями закроем ушки,
Тихо посидим немного,
Встанем и поднимем ногу.

«Рисуем стихотворение»

Взрослый читает стихотворение целиком, потом просит повторить ребенка по строчке и нарисовать.

С утра я очень разозлился,
Да так, что даже не умылся.
И в сад идти я не хотел,
Я целый час сопел, пыхтел.
Нарочно долго одевался,
С сестренкой я потом подрался
И на себя компот пролил,
Назло я в лужу угодил.
В зеркало я на себя посмотрел
И от обиды почти заревел:
Грязный, лохматый, упрямый и злой.
Что это, братцы, случилось со мной?
Задать вопросы: «Как по-твоему, что случилось с мальчиком? Как ему можно помочь?»

«Смотрю очень внимательно»

Ребенок сидит на подушке, закрыв уши ладонями, и внимательно осматривает комнату. Через 3 минуты закрывает глаза и называет предметы, которые он запомнил.

«Маленькие обезьянки»

Выполняется под музыку. По сигналу взрослого «Раз!» ребенок берется за мочки ушей, высовывает язык, прыгает то на левой, то на правой ноге. По команде «Стоп!» прекращает выполнение. Повторить 3 раза.

2. Физические/двигательные упражнения:

«Стакан мыльных пузырей»

Ребенок стаканом ловит мыльные пузыри, которые пускает взрослый. Упражнение выполнять 3 минуты.

«Звездочка — клубочек»

Ребенок лежит на полу (на коврик) в позе звезды — руки в стороны, ноги в стороны. По сигналу взрослого «Клубочек!» ребенок прижимает руки к туловищу, подтягивает согнутые в коленях ноги к подбородку. По сигналу «Звезда!» принимает первоначальное положение.

«Цирк»

Взрослый говорит ребенку: «Сегодня ты будешь львом. Ты должен прыгнуть через обруч». Взрослый держит обруч, а ребенок пролезает в него, изображая льва. Повторить 3 раза.

«Пингвины на льдине»

На пол положить обруч. Ребенок под музыку ходит по комнате. По сигналу взрослого «Пингвины на льдине!» ребенок должен запрыгнуть в обруч, по сигналу «Пингвины гуляют!» — выпрыгнуть.

«Перевертыши»

Ребенок лежит на спине (на коврик). По сигналу взрослого «Раз!» переворачивается на живот, по сигналу «Два!» — на спину. Повторить 5 раз.

«Четыре стихии»

Ребенок ходит по кругу, руки на поясе. Если взрослый говорит слово «земля», он опускает руки вниз, «вода» — вытягивает руки вперед, «воздух» — поднимает руки вверх, «огонь» — вращается вокруг себя.

«Весы»

Ребенок держит на двух ладонях пластиковые тарелки, на которых лежит по маленькому мячику. Прыгая на одной ноге, ребенок старается не уронить мячики. По 5 раз подпрыгнуть то на левой, то на правой ноге.

«Несу кубик, не уроню»

Взрослый кладет кубики на тыльную сторону ладони ребенка. Ребенок вытягивает руки перед собой и старается пройти по комнате, не уронив кубики.

«Локоть — колено»

Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен правым локтем коснуться левого колена, а левым локтем — правого колена. Повторить 4—6 раз.

«Крутим педали»

Ребенок лежит на спине (на коврик), подняв ноги вверх. По сигналу взрослого начинает движения ногами, как будто крутит педали велосипеда. Упражнение продолжается 1—2 минуты.

3. Арт-терапевтические упражнения:

«Солнце»

На листе картона формата А3 нужно нарисовать контур солнца (лучи объемные). Предложить ребенку под спокойную музыку раскрасить солнце восковыми/пастельными мелками желтого цвета.

«Виноград»

На листе акварельной бумаги или картона нарисовать гроздь винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.

«Желтые круги»

На листе картона или акварельной бумаги нарисовать несколько кругов. Под музыку половину круга замазать пластилином желтого цвета, а другую закрасить желтой акварельной краской.

«Тюльпаны и лимоны»

На листе акварельной бумаги нарисовать контуры трех тюльпанов и двух лимонов. Выбрать карандаши, мелки, фломастеры разных оттенков желтого цвета. Под музыку раскрасить тюльпаны и лимоны, чередуя оттенки желтого цвета.

«Елки»

На листе бумаги нарисовать контуры елок. Под танцевальную музыку раскрасить елки гуашью/акварелью зеленого цвета (кисточкой).

«Шесть квадратов»

На листе акварельной бумаги или картона нарисовать 6 квадратов. Подготовить восковые мелки, карандаш, фломастер, гуашь, акварельную и пальчиковую краски зеленого цвета. Под музыку раскрасить каждый квадрат разными «орудиями труда».

«Геометрические фигуры»

Под музыку пальчиковыми красками желтого цвета рисовать геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник) и закрашивать их.

«Волшебные капли»

На лист бумаги кистью накапать капли разного цвета и предложить ребенку подуть на них через трубочку.

«Превращаем кляксы»

Предложите ребенку набрать побольше краски на кисточку и капнуть краской на лист. Наклоните лист влево-вправо. Попросите дорисовать кляксу, чтобы получился законченный рисунок.

4. Ролевые игры:

«Робинзон»

Взрослый предлагает ребенку ситуацию, героем которой тот становится: «Представь, что ты оказался на необитаемом острове. Что ты будешь делать? Кого ты позовешь на помощь?»

«Айболит»

Взрослый предлагает ребенку поиграть в доктора Айболита: «Представь, что ты доктор Айболит. Как ты будешь лечить зверюшек?» Взрослый может почитать сказку К. И. Чуковского, а ребенок показывает.

«Колобок»

Взрослый предлагает игровую ситуацию: «Представь, что ты Колобок. Что ты скажешь и сделаешь, чтобы лиса тебя не съела?»

«Капитан»

Взрослый говорит ребенку: «Представь, что ты капитан, плывешь в дальние страны. Опиши эти страны». Если ребенок затрудняется с ответом, то можно задать ему наводящие вопросы: «Какие здесь растут деревья? Какие животные водятся?»

«Песочные прятки»

Взрослый говорит ребенку: «В песке любят прятаться сказки и сказочные герои. Давай поиграем с ними в песочные прятки. Закрой глаза и скажи волшебные слова: „Раз, два, три — сказка, приходи!“ (Взрослый закапывает в песок/манку небольшие фигурки-персонажи из сказки.)

А теперь представь, что твои руки — это маленькие кроты, которые решили найти под землей что-то необычное, сказочное. Аккуратно запускаем крота и достаем находку. Кто это? Из какой он сказки?»

«Победитель злости»

Взрослый: «Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? Когда ты сердишься, твое злое настроение заставляет тебя говорить и делать разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того, как злость ушла, тебе бывает грустно и неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться, но нужно уметь побеждать злость».

Взрослый предлагает ребенку вылепить из мокрого песка злого волшебника. Нужно сделать шар, на котором углублениями обозначить глаза, нос, рот. Теперь прогоняем злого волшебника — разрушаем песочный шар со словами: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Затем нужно медленно выровнять поверхность песка руками, положить ладошки на песок и почувствовать победу над злостью.

«Дед Мороз»

Взрослый обращается к ребенку и говорит: «Каждый год к зверятам и ребятам, которые хорошо себя вели, приходит Дед Мороз, чтобы раздать им подарки. Выбери среди игрушек персонажи и придумай, что попросил бы каждый из них у Деда Мороза».

Варианты персонажей: зайчик, белочка, медвежонок, девочка Маша.

«Нарисуй на песке круглые предметы»

Взрослый предлагает ребенку назвать предметы круглой/квадратной/треугольной формы и нарисовать их на песке.

«Рисуем на песке»

Взрослый предлагает ребенку игру: «Нарисуй на песке фигуры, которые я „нарисую“ у тебя на спине». Ребенок должен почувствовать, что изобразил взрослый, и нарисовать это на песке.

«Представь, что ты волшебник»

Взрослый предлагает ребенку придумать наряд для волшебника и рассказать, какие он будет делать чудеса.

Источники

1. *Алябьева Е. А.* Психогимнастика в детском саду: метод. материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. *Арлова М. А.* Справочник психолога ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2007.
3. *Арцишевская И. Л.* Коррекционные занятия психолога с гиперактивными детьми в детском саду. — М.: Книголюб, 2007.
4. *Брызгунов И. П., Касатикова Е. В.* Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях. — М.: Просвещение, 2001.
5. *Ермолаева М. В., Миланович Л. Г.* Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста. — М.: Ин-т практ. психологии, 2006.