

Казнадеева Олеся Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №52»

г. Амурск, Хабаровский край

магистрант

Институт заочного и дополнительного образования
ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический

государственный университет»

г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОРРЕКЦИОННОЙ
ПРОГРАММЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКТИРОВКИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ
ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

***Аннотация:** статья направлена на раскрытие такого важного средства коррективной двигательной активности с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, как функциональные упражнения в коррекционной программе. Данная коррекционная программа разрабатывалась и проводилась в рамках работы над магистерской диссертацией по теме: «Психолого-педагогическое исследование и сопровождение детей старшего дошкольного возраста с проявлением гиперактивности в современных условиях».*

***Ключевые слова:** коррекционная программа, структура коррекционного занятия, комплекс функциональных упражнений, дети с СДВГ и проявлением гиперактивности.*

Если говорить о собственно произвольной регуляции поведения гиперактивных детей, то здесь данные неоднозначны: показано, что такие дети испытывают трудности с выработкой стратегии поведения, хуже усваивают инструкции и алгоритмы действий, у них повышено число импульсивных ответов и персевераций (навязчивых повторов) предыдущих действий, их деятельность неустойчива к побочным влияниям.

Присутствие взрослого не является для детей с СДВГ сдерживающим фактором: они и при взрослых ведут себя так, как остальные дети могут вести себя только в их отсутствии. Зато по способности переключаться с одной программы на другую, способности пользоваться опосредующими звеньями в деятельности («узелок на память») и критичности к результатам своей деятельности гиперактивные ребята не отличаются от нормы.

Родители гиперактивных детей (детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, далее – СДВГ) часто испытывают немалые трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них по душе поведение такого ребенка в общественных местах и дома, при этом многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!" Знакомая ситуация, не правда ли?

Большинство исследователей отмечает три основных блока проявлений СДВГ: гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность. Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто не замечает сам. Для детей с СДВГ характерна чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на месте, меньшая (по норме) продолжительность сна. В двигательной сфере обычно обнаруживаются нарушения координации, несформированность мелкой моторики (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированность почерка). Современные исследования показывают, что двигательная активность у детей с СДВГ выше, чем у других, даже во сне. Врачи в Европе и Америке работают над решением проблемы, причем успешно, и уже могут назвать многие причины, которые ее вызывают. Р.Г. Шмелева главным проявлением синдрома двигательной расторможенности считает общее двигательное беспокойство, непоседливость, большое число лишних, нецеленаправленных, ненужных движений, которые носят стремительный, внезапный, непрогнозируемый характер. Заинтересовать внимание подобного ребенка практически не является возможным. Дети весьма неусидчивы. Постоянно бегают, хватают всевозможные объекты, которые

пребывают в их поле зрения. Схватив одну вещь, они здесь же её кидают и берутся за иную, задают много вопросов, ответы на них не слушают. Их внимание сложно привлечь как в обычной, так и в новой обстановке. Никак не стыдятся и никак не робея при посторонних людях, они бывают неусидчивы, бегают по комнате, хватают все без исключения, что встречается им под руку. Их внимание получается заинтересовать только на незначительное время. Некоторые дети могут быть враждебными, вздорными, проявляют противодействие любому влиянию со стороны находящихся вокруг.

Как ранее было проговорено, моторное беспокойство, впервые проявляясь в раннем и дошкольном возрасте, достигает максимума к началу обучения в школе. В наиболее старшем возрасте, к 9 – 10 годам, дети становятся сдержаннее. Моторная оживленность у них снижается, со временем сглаживается и может целиком исчезнуть к 14–15 годам. Но, как же нам быть сейчас, пока ребёнок ходит в дошкольное учреждение??? Как мы можем помочь ребёнку контролировать свою двигательную активность и уметь концентрировать внимание???

Наблюдая и диагностируя детей старшего дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что нам нужна коррекционная программа, при помощи которой, мы бы могли способствовать развитию самоконтроля поведения у детей с СДВГ. Чтобы дети постепенно научились распределять своё внимание и ограничивать двигательную активность, снижая тем самым свою импульсивность. Коррекционная программа включает в себя функциональные упражнения, развивающие аспекты внимания, произвольности и самоконтроля двигательной активности детей с СДВГ.

Коррекционная программа, разработанная нами, состоит из 16 занятий с двухмесячным циклом и режимом в 2 занятия в неделю по 30 минут. Число участников группы – 7 человек 5, 6 лет в микрогруппах и индивидуально.

Приёмами работы на индивидуальном занятии с поэтапным включением в групповую деятельность для компенсации когнитивных и поведенческих нарушений являются: осуществление контроля ребёнком за другими детьми;

использование часов с контролем ребёнка за временем; использование ритмов с большими паузами и ритмичной музыки.

Структура коррекционного занятия включает 6 этапов: растяжка; дыхательное упражнение; глазодвигательное упражнение; упражнения на мелкую моторику; функциональные упражнения на внимание, произвольность, самоконтроль двигательной активности. Хотелось бы сделать акцент на функциональных упражнениях, которые рекомендованы детям склонным к импульсивным, случайным реакциям, испытывают трудности в усвоении инструкций и правил, часто отвлекаются и не удерживают внимание, «застревают» и не могут переключиться с неправильного способа выполнения задания на правильный. Эти упражнения в коррекционной программе, направлены на развитие у детей возможностей регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания.

Каждое упражнение построено в виде игры и рассчитано на то, чтобы вызвать интерес у ребенка. Не следует чересчур перегружать ребенка упражнениями. Это может вызвать у него протестную реакцию и нежелание продолжать заниматься. Лучше комбинировать по несколько упражнений в 15–20 минутном занятии, своевременно переключая ребенка с одного задания на другое, чередуя подвижные и «сидячие» игры. Также важно начинать с уровня, доступного ребенку, чтобы у него не было ощущения, что он в принципе не может с этим справиться. Наши упражнения построены таким образом, чтобы можно было начинать с чего-то простого, постепенно переходя к более сложному.

Чтобы интерес к занятиям сохранялся, ребенка очень важно поощрять. Если только указывать на его недостатки – он быстро потеряет желание заниматься. Для 5–6 летнего ребенка очень важно хвалить в любой игре.

Одним из функциональных и эффективных упражнений с детьми с СДВГ является упражнение «Черепашка», которое направлено на развитие двигательного контроля. Инструктор (которым может быть как воспитатель, так и учитель-дефектолог или психолог) встает у одной стены помещения, играющие – у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к

противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2–3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

Использовать упражнение можно в разных ситуациях, придумывая какие-либо предыстории к нему. Например, детей -черепашек пригласили на день рождения, но по дороге мы узнали, что торт ещё не готов. Дабы не расстроить именинника и не прийти слишком рано, когда ещё не готов торт, мы предлагаем двигаться очень медленно, но не останавливаться. Тем самым, дети учатся соблюдать правила игры-упражнения, со временем это приводит к самоконтролю их двигательной активности. Игру можно использовать и применять как индивидуально с одним ребёнком, так и в подгрупповой форме.

Функциональное упражнение «Пчелка» так же показало свою эффективность при коррективке двигательной активности и внимания детей с СДВГ. Целью этого упражнения является развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности. Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу инструктора: «Ночь» – «пчелки» садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» – «пчелки» снова летают и громко «жужжат». Самое интересное, что упражнение можно дополнять и подстраивать под какие-либо сюжеты и темы. Эти упражнения способствуют тому, что дети со временем начинают контролировать свою двигательную активность, они начинают слышать педагога и действовать его наставлениям. Дети с СДВГ не любят строгие указания, здесь же всё в игровой деятельности проходит незаметно, но с большими положительными результатами и коррективкой их поведения.

Посредством применения коррекционной программы для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности с одновременным показом упражнений (и их отработкой) удастся нормализовать двигательные реакции ребёнка; позитивно повлияет на процесс формирования произвольного внимания. А повторяющаяся структура занятий из 6 этапов с неизменным планированием и

систематизацией упражнений станет организующим моментом формирования произвольности при условии соблюдения правил и временного регламента; а «приписывание» роли лидера повысит степень доминантности и уровень произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой.

Список литературы

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Книголюб, 2003.
2. Брызгунов И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Медпрактика-М, 2002.
3. Досани С. 52 способа преодоления дефицита внимания и гиперактивности у детей. – М.: Центрполиграф, 2010.
4. Симонис В. К. Ребенок до семи лет / Пер. с нем. – СПб.: Деметра, 2002.
5. Скворцов И.А. Врожденные и наследственные заболевания нервной системы у детей / И.А. Скворцов [и др.]. – М., 1999.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1990. – 126 с.
7. Шевченко Ю. Развивающие игры для гиперактивных детей / Ю. Шевченко, М. Шевченко // Обруч. – 2000. – №1.
8. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом / Ю.С. Шевченко. – М.: Просвещение, 1997.
9. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
10. Осипова А.А. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5–9 лет / А.А. Осипова, Л.И. Малашинская. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
11. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1998.