

Двигательная деятельность дошкольников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

Двигательная деятельность дошкольников с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

Движение - есть, основное проявление **жизнедеятельности организма**. И. М. Сеченов (1947) образно выразил смысл этой функции в следующих словах: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой **деятельности** сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению. Смеётся ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактором является мышечное движение».

Движение- это жизнь! Хорошо известно, и не только врачам, что занятия физкультурой не только укрепляют здоровье человека, но и способствуют избавлению от разных заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают метаболизм, укрепляют мышцы, увеличивают кислородный обмен, снимают мышечную усталость, насыщают человека дополнительной энергией.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, социо-

культурных, а также характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, **двигательная активность**, которая является естественной потребностью в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. На всех этапах **жизнедеятельности** **двигательная** активность выступает ведущим фактором индивидуального развития человека. Это так называемое *«энергетическое правило скелетных мышц»*.

В современной **дошкольно-** образовательной системе происходит реализация принципа интеграции в освоении содержания двух образовательных областей (*«Здоровье»* и *«Физическая культура»*), основанная на совместной **деятельности** всех участников образовательного процесса в ДОУ, позволяет создавать предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития личности и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей. необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей **деятельности**, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать

формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах **человеческой деятельности.**

Но как быть с детьми, у которых имеется, или предполагается **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью**? Они ведь и без того **двигаются сверх всякой меры.** Не станет ли для них *«тяжким бременем»* дополнительная физическая нагрузка? Исследования отечественных и зарубежных специалистов показывают, что не станет. Более того, лечение детей с СДВГ обязательно должно включать физическую реабилитацию. Очень хороший эффект наблюдается после использования кинезиотерапии - это дыхательные упражнения, растяжки, **глазодвигательные упражнения**, которые в комплексном подходе обеспечивает позитивное влияние практически на все органы и системы органов растущего организма. Йога для детей хорошо сказывается не только на физическом самочувствии, но и на психическом и эмоциональном здоровье ребенка. Замечено, что дети, занимающиеся йогой, становятся гораздо спокойнее и менее склонны к негативному поведению. Йога развивает память, силу воли, правильное дыхание и способность концентрироваться, что у многих детей с диагнозом **Синдрома дефицита внимания и гиперактивности**, как раз отсутствует. Физминутки то же никто не

отменял. Правильное выполнение физминуток способствует улучшению кровообращения, работы сердца, легких, снимает утомление нервной и мышечных систем **дошкольника**, а, значит, повышает интерес к занятию, способствует умственному и физическому развитию, что немаловажно для детей с **гиперактивностью**. Одним из немаловажных аспектов **двигательной** активности являются занятия по физкультуре, которые должны быть направлены на совершенствование зрительно-моторной и слухо-моторной координации, способностей ребенка ориентироваться в пространстве, тренировать свойства памяти и **внимания** с помощью сложных координационных упражнений. Особое **внимание** следует уделять упражнениям, развивающим межполушарные взаимосвязи (*одновременные движения правой и левой частью тела и т. п.*).

В работе с гиперактивными детьми можно использовать Ритмопластику, которая является инновационным методом работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «**двигательного дефицита**»;
- развитие **двигательной сферы** детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;

- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое.

Гиперактивность детей сочетается с дефицитом внимания и импульсным поведением, так как при нарушениях развития мозга подавляется самоконтроль. В этих случаях часто помогает использование ароматических веществ, причем у **гиперактивных** детей возможны парадоксальные реакции, когда ЭМ с известным седативным эффектом (*ЭМ лаванды, ромашки римской*) могут их дополнительно стимулировать, а ЭМ со стимулирующим свойством – оказывать успокаивающее действие.

Ароматерапия (*необходима учитывать наличие аллергических заболеваний у детей*) предполагает использование в групповой комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье **дошкольников**, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом **деятельности** и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;

- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Следует учитывать, что детей с **синдром дефицита внимания с гиперактивностью** нельзя перегружать физически, поэтому следует ограничивать задания, связанные с высокой подвижностью (по крайней мере, после них надо обязательно делать короткий отдых или чередовать их с дыхательными упражнениями брюшного типа). Участие в подвижных играх оказывают стимулирующее воздействие на развитие познавательных процессов, овладение речью, способности ребенка быстро и осмысленно запоминать и применять способы выполнения различных **двигательных действий**, самостоятельно принимать решения и действовать в быстро меняющейся обстановке, считаться с интересами других.

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.

Для того, чтобы **гиперактивный** ребенок спокойнее и **внимательнее был в детском саду**, уделите утренние часы, которые предшествуют занятиям, физической нагрузкой. Как показывает практика, после физических нагрузок (в **дошкольном** учреждении это утренняя гимнастика, подвижные игры) **гиперактивные** дети способны к концентрации **внимания**, спокойнее сидят, лучше усваивают материал.

Как бы не было сложно всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить.

Педагог-психолог: Буткова Ирина Александровна

Воспитатель: Чуфарнова Наталья Александровна

[+♥В Мои закладки](#)