

## **Консультация для педагогов**

**Гиперактивность** довольно широко распространена среди детей дошкольного возраста. Такие дети имеют повышенную энергетику и выделяются среди остальных детей.

Гиперактивность характерна для детей именно дошкольного, садиковского возраста.

На каждом этапе оно имеет разные проявления. И если на это не обращать внимания, то эти нарушения в поведении и эмоциональные сдвиги могут негативно сказаться на учебе детей и их дальнейшей жизни.

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении, они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать

Гиперактивные дети выделяются из среды своих сверстников неудержимой энергией. Находясь постоянно в движении, они вовлекают в свои шумные забавы остальных. На занятиях невнимательны, часто отвлекаются, разговаривают. Задания выполняют неохотно и плохо. На замечания совершенно не реагируют или обижаются. В коллективе конфликтуют.

### **Причины гиперактивности**

Во время коллективных занятий такие дети чаще всего вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, являются патология беременности, родов, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, стиль воспитания в семье и т. д.

### **Симптомы гиперактивности**

Все проявления заболевания подразделяют на три группы:

Недостаточно активного внимания: ребенок не слушает, что ему говорят, он рассеян, с удовольствием берется за дело, но никогда его не завершает. Он не организован, часто теряет свои вещи, забывчив. Уклоняется от сложных умственных заданий.

Двигательная расторможенность: не может усидеть на месте, ерзает на стуле, крутит ступнями или барабанит пальцами, постоянно куда-то бежит, забирается. Обычно очень разговорчив. Спит мало с рождения.

Импульсивность: не дослушав вопрос, начинает отвечать, вмешивается в чужой разговор и перебивает говорящего, не умеет себя контролировать, плохо поддается правилам, не может дождаться похвалы. Выполняет задания по-разному (одни хорошо, другие плохо), на одних занятиях он спокоен и успешно все выполняет, на других нервничает и показывает отрицательные результаты. Настроение очень часто меняется внезапно.

Наиболее выраженными эти проявления становятся, когда начинаются занятия в детском саду или в подготовительных классах.

Гиперактивный ребенок:

Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

Особенности работы с гиперактивными детьми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребёнком, знает сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача.

Чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

Стараться не «замечать» мелкие шалости на занятиях физкультурой (во время бега начал прыгать, во время ОРУ делает другое упражнение и т.д.), сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Желательно, чтобы не было восторженных интонаций, эмоционального приподнятого тона. Так как ребенок очень чувствителен и восприимчив, быстро присоединится к такому настроению. Эмоции захлестнут ребенка и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

Негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо лишь помнить, что делать это, надо не слишком эмоционально.

Важно научиться давать четкую инструкцию гиперактивному ребенку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10-ти слов. Не следует давать инструкцию сразу: побежать, перепрыгнуть, достать, проползти, дотянуться. Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.

Гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), эстафеты.

Гиперактивным детям рекомендуют заниматься танцами, хореографией, а так же плаваньем.

Гиперактивного ребёнка легко вовлечь лёгкий бег. Во время бега можно менять его виды: змейкой, челночный бег и т. д. После бега нервное напряжение оставляет ребёнка.

В этом хорошо помогают игры с правилами. Причём, игры и правила к ним придумываем сами, когда педагог, но чаще – ребёнок. Например: отбить о землю мяч, поймать его, хлопнуть в ладоши, поймать, снова отбить и т. д. Побеждает тот, кто не собьётся с ритма.

Вот пример ещё одной игры: добежать до противоположного конца площадки, 3-5 раз присесть и возвратиться. Как видим, и задания и правила просты, но и они часто вызывают затруднения. Но любая игра должна заканчиваться на положительной ноте. Ребёнку обязательно надо дать почувствовать, что прилагая определённые усилия, он может со всем справиться.

Вместо того, чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с гиперактивностью в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок может заниматься каким-нибудь видом спорта, только не травматичным. Поэтому на занятиях физической культурой необходимо использовать подвижные игры или элементы игры, где случай травматизма будет минимальный. Так как помимо себя, гиперактивный ребенок может нанести травму другим детям. Причем его поступок будет не спровоцированным, а случайным.

Склонность к травматизму из без того очень большая, ребенок совершает опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях.

Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

### Спортивные и подвижные игры по правилам

Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности.

Отлично подойдут занятия физкультурой на свежем воздухе в холодное время года, так как зимой нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены.

Очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках.

Как ни странно, таким детям дополнительная физическая нагрузка не только не противопоказана, но и полезна. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливаются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Кроме того, гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, что также чрезвычайно важно.

Занятия физкультурой с гиперактивными детьми следует проводить с учетом ряда рекомендаций.