Роль физкультурных занятий в системе комплексного подхода по работе с детьми с СДВГ в ДОУ.

**Физкультурный блок**

Создание оптимальных условий для развития и формирования социально-адаптивного поведения детей с СДВГ.

Существует проблема установления взаимоотношений и организации образовательно – воспитательного процесса с определенной категорией детей.Современная психолого – педагогическая практика использует для обозначения таких детей термин “гиперактивный ребенок” (в медицине он звучит как “Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – СДВГ”).

Актуальность проблемы определяется высокой частотой этого синдрома в детской популяции и его большой социальной значимостью. Распространенность СДВГ увеличивается год от года. По некоторым данным составляет 21-24%%(в России) (Халецкая О.В., Трошин В.М.,1998 Заваденко Н.Н., 2000). Наше дошкольное образовательное учреждение не является исключением. Количество таких детей в группах растет с каждым годом.

Проблема гиперактивности актуальна еще и потому, что на уровне практической помощи детям с СДВГ, решение затруднено в связи с тем, что подходы и конкретные методы изучения и коррекции разработаны недостаточно.

Для эффективной помощи этим детям специалисты предла­гают использовать комплексный подход,сочетающий в себе медицинские, психологические и педагогические методики.

Каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад в его выздоровление. В детском саду сопровождение детей с СДВГ осуществляют: врач, педагог - психолог, воспитатели, логопеды, инструктор ФИЗО.

Отличительной чертой данного подхода является то, что для решения проблемы (помощи детям с СДВГ) используется интеграция педагогов и специалистов разного профиля (в том числе включение инструктора ФИЗО), а также целый комплекс различных методов воздействия.

Такой комплексный подход позволяет создать единое коррекционно-образовательное пространство для оптимального развития детей с СДВГ.

Необходимость включения в коррекционно-развивающую работу с детьми с СДВГ инструктора по ФИЗО продиктована потребностью в достижении детьми с СДВГ уровня развития двигательной сферы, приближенного к норме. Но вопрос разработки содержания и организации коррекции двигательных нарушений в процессе физического воспитания в дошкольных общеобразовательных учреждениях (ДОУ) остается мало исследованным и никак не решается.

Учитывая, что двигательная активность детей с СДВГ, как важнейший фактор развития двигательного анализатора, не соответствует оптимальному уровню, то резонно констатировать неполноценность двигательной сферы детей с СДВГ в целом и двигательные нарушения в частности, которые проявляются в виде двигательной расторможенности, недостаточности общей координации и дифференцировки мышечных усилий, дизритмии, наличии синкинезий.

Ввиду своего основополагающего значения, универсальности, естественности и доступности для детей, этот вид воспитания должен занимать ведущее место в общем комплексе медико-психолого-педагогических воздействий. Все это обусловливает необходимость создания на основе системно-комплексного подхода современной коррекционно-педагогической технологии, объединяющей усилия различных специалистов, работающих в сфере дошкольного образования, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием.

Инструктор по ФИЗО должен решать не только традиционные задачи по общему физическому воспитанию и развитию, направленные на укрепление здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций, но и специальные коррекционно – развивающие: развитие моторной памяти, способности к восприятию и передаче движений по пространственно – временным характеристикам, совершенствование ориентировки в пространстве.

Инструктору ФИЗО предложен комплекс специальных упражнений. (Приложение 1)

Он включает эти упражнения в общий комплекс физкультурных занятий. В более расширенном виде специальные упражнения используются в логопедических группах, так как именно там находится большее количество детей с СДВГ.

Занятия с включением специальных упражнений проводятся со всеми детьми старших и подготовительных групп, так как организационно невозможно собрать детей с СДВГ из разных групп.

Комплекс упражнений для коррекции детей с СДВГ:

* Кинезиологические упражнения (направлены на межполушарные взаимодействия)
* Телесно-ориентированные
* Дыхательные
* Релаксационные
* Растяжки (нормализуют гипертонус и гипотонус мышц)

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребенка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций.

Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность и может спровоцировать возникновение синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребенка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются. Именно поэтому в самом начале занятий ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус и показать варианты работы с ним на самых наглядных и простых примерах.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы ("надувание" цветных шаров в животе, "вдыхание" солнечного света и золотистой энергии и т. д.).

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.

Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов. Кроме того, развитие "чувствования" своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела (дополнительная афферентация тела). Известно, что центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль.

Включение в образовательный процесс по физическому воспитанию в ДОУ дополнительных мероприятий коррекционной направленности будет способствовавать оптимизации двигательной активности детей с СДВГ.

Приложение 1.

Упражнения для детей с СДВГ старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

**Кинезиологические упражнения:**

**упражнение "Мельница".**

Цель:   развитие межполушарного взаимодействия.   
И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

**упражнение "Перекрестное марширование".**

Цель:  развитие межполушарного взаимодействия.  
**На первом этапе** ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.   
         На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.   
         На третьем и пятом этапах - перекрестные движения,   
на четвертом этапе - односторонние.   
         Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

**Функциональные упражнения:**

1. **Функциональное упражнение "Руки-ноги".**Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.   
   И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.  
   Ноги вместе - руки врозь.   
   Ноги врозь - руки вместе.  
   Ноги вместе - руки вместе.  
   Ноги врозь - руки врозь.  
   Цикл прыжков повторить несколько раз.
2. **Функциональное упражнение "Руки-ноги".**   
   Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.   
   И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево.   
   Ноги влево - руки вправо.   
   Ноги вправо - руки вправо.   
   Ноги влево - руки влево.  
   Цикл прыжков повторить несколько раз.
3. **Функциональное упражнение "Руки-ноги".**  
   Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.   
   И. п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.  
            Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.  
            Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.  
            Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.  
            Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.  
   Цикл прыжков повторить несколько раз.
4. **Функциональное упражнение "Парад".**

Цель:  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.   
И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".   
В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",  
во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",   
в четвертом - на счет "четыре".  
Раз (хлопок)-два-три-четыре.   
Раз-два (хлопок)-три-четыре,   
Раз-два-три (хлопок)-четыре.   
Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

1. **Функциональное упражнение "Каратист".**

Цель:   развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.  
         Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

1. **Функциональное упражнение с правилами "Шалуны".**

Цель: развитие  произвольной регуляции.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

**Растяжки:**

1. **Растяжка "Половинка".**

Цель:  оптимизация тонуса мышц.

И.п. - сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

1. **Растяжка "Лучики".**

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

  - шеи, спины, ягодиц;

 - правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

  - левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы

1. **Растяжка.**   
   Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание.

 Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и "волне" его дыхания можно легко определить "зажатые" места.   
         Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или "размять" икры ног и т. д.

**Растяжка "Травинка на ветру".**   
И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.          Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).   
*Инструктор:* "Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)".

1. **Растяжка "Медуза".**  
   Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

5. **Растяжка "Дерево".**

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

1. **Растяжка "Снеговик".**

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег.   
         Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

1. **Растяжка "Кошка".**

Каждый участник должен встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

1. **Растяжка "Звезда".**

И.п. - сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе "звезды". Ребенку предлагается изобразить своим телом "звезду", слегка разведя руки и ноги, а затем - выполнить растяжки. Ребенок должен выполнить сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

**Дыхательные упражнения:**

1. **Дыхательное упражнение.**  
   И.п. - сидя на полу. Вдох,пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.
2. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.   
         Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.   
         Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

1. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а .

1. **Дыхательное упражнение.**

И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

1. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на коленях или на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохо**.**

1. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая **.**

1. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая больная энергия" выходит через правую часть.

1. **Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить.

Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны.   
Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

1. **Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание".**

Инструктор: "Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох - пауза".

**Коммуникативные упражнения:**

1. **Коммуникативное упражнение "Сиамские близнецы".**

Цель:  развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.   
Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

**Коммуникативное упражнение "Головомяч".**

Цель:  развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим.