

## ГИПЕРАКТИВНОСТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.

В настоящее время синдром дефицита внимания с гиперактивностью СДВГ относится к числу наиболее распространённых неврологических заболеваний в дошкольном возрасте.

Вот список вопросов, с которыми чаще всего приходят родители гиперактивного ребёнка к психологу:

1. Почему ребёнок может спокойно рисовать или смотреть телевизор, но и пяти минут не может усидеть за домашним заданием?
  2. Почему с ребёнком можно сладить дома, но в садике или в гостях он совершенно неуправляем?
  3. Никакие воспитательные меры не помогают – ругаешь ребёнка, он смеётся, хвалишь – ему всё равно. Друзей у него нет, из интересов – телевизор и компьютер. Не гуляет, не играет. Это разве нормально?
  4. Есть ли шанс, что всё это «израстётся», «пройдёт с возрастом», «можно это залечить таблеточками»?
  5. Что нас ждёт в подростковом возрасте?
  6. Сможет ли ребёнок освоить школьную программу? Не будет ли он «белой вороной» в своём классе?
- Список, конечно, можно продолжить.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью наблюдается у детей в возрасте от 3 до 15 лет, но наиболее часто проявляет себя в дошкольном и младшем школьном возрасте. Пик проявления синдрома гиперактивности приходится на возраст 6 – 7 лет, а к 14 -15 годам гиперактивность постепенно уменьшается, однако не «исчезает» окончательно: если проявления гиперактивности и импульсивности снижаются с возрастом, то нарушения внимания только нарастают.

Проявления СДВГ могут быть распределены по трём основным группам симптомов:

- нарушение внимания;

- импульсивность;
- гиперактивность.

Весьма значимой, хотя и не входящей в «клинические признаки», является социальная дезадаптация.

Среди детей с СДВГ встречаются действительно талантливые дети, но и случаи задержек психического развития у данной категории детей не является редкостью. Самое существенное состоит в том, что интеллект детей в общем сохраняется, но черты, характеризующие СДВГ (беспокойство, неусидчивость, недостаточная целенаправленность и импульсивность поступков, повышенная возбудимость) часто сочетаются с трудностями в приобретении учебных навыков, что ведёт к выраженной школьной дезадаптации.



Данная коррекционно – развивающая программа, рассчитана не только на специалистов, работающих с гиперактивными детьми, но и на родителей.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. П. – сидя на полу.

- «Колечко». Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим

пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

- **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛУШАТЬ ТИШИНУ».** Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса. И.П. – сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, своё дыхание, биение сердца.
- **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ...».** Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Ведущий произносит считалку:  
Море волнуется – раз!  
Море волнуется – два!  
Море волнуется – три!  
Морская фигура замри!  
Дети замирают в одной из поз. По команде ведущего «отомри!» упражнение продолжается.
- **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ»** (старинная игра). Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.  
Участники по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (лёгкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется ещё раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (лёгкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

- РЕЛАКСАЦИЯ «КУЛАЧКИ».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. И. п. – сидя на полу. Ведущий: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-пауза, выдох-пауза!

Это и каждое последующее упражнение повторяется три раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильнее сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики».

Удачи вам, уважаемые родители, в воспитании ваших детей!

Всего вам доброго!