Гиперактивность

В последнее время вследствие широкой распространенности синдром дефицита внимания и гиперактивности является объектом исследования специалистов в области медицины, психологии и педагогики.

Поэтому работа по сопровождению дошкольника с гипереактивностью должна проводиться комплексно.

В ходе сопровождения необходимо объединять и правильно сочетать различные подходы (медицинский, психолого-педагогический, «родительский»).

Программа коррекции гиперактивности должна включать в себя не только медикаментозное лечение, рекомендации по воспитанию и обучению, но нейропсихологическую коррекцию, которая включает в себя растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики руки, упражнения на релаксацию, упражнения для развития коммуникативной сферы, упражнения с правилами.

Программа нейропсихологического развития и коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности разработана Аллой Леонидовной Сиротюк.

Программа состоит из 16 занятий. При соблюдении режима проведения 2 раза в неделю, цикл рассчитан на 2 месяца.

Занятия включают в себя :

-          растяжки 4-5 мин.

-          Дыхательное упражнение 3 – 4 мин.

-          Глазодвигательное упражнение 3-4 мин.

-          Упражнения для развития мелкой моторики 10 минут

-          Коммуникативные и когнитивные упражнения 20-25 мин.

-          Релаксация 4-5мин.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия. Учеными давно подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики. Поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук является огромным стимулом для общего развития ребенка.

Предлагаю вам серию упражнений, которые вместе с приемами самомассажа можно использовать для тренировки пальчиков.

Колечко.

Поочередно как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак –ребро – ладонь.

Ребенку показывают три положения на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак- ребро-ладонь»), произносимыми вслух и про себя.

Лезгинка. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляется в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Зайчики. Ушки длинные у зайца

из кустов они торчат,

он и прыгает и скачет,

 веселит своих зайчат

Пальчики здороваются. Я здороваюсь везде,

дома и на улице,

Даже здравствуй говорю,

я соседской курице.

Ухо-нос.  Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».