

Физическое воспитание детей с синдромом дефицита внимания

Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и ткани, увеличивают кислородный обмен, выводят шлаки, снимают мышечную усталость, насыщают человека дополнительной энергией.

Лечение детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью должно включать физическую реабилитацию. 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.

Во-первых, они должны проводиться под контролем педиатра, невропатолога и врача ЛФК. Это, естественно, не означает, что делать гимнастику нужно только в специальных залах, строго по часам. Дома или на даче с родителями это будет даже полезнее, ведь упражнения лечебной физкультуры дают желаемые результаты лишь в том случае, если проводятся длительное время и регулярно (хорошо разбить их на отдельные циклы и проводить несколько раз в течение дня), с постепенным увеличением нагрузки. Но показать родителям их должен врач лечебной физкультуры, которого необходимо постоянно информировать о результатах. С ним нужно обсуждать, какие упражнения полезны и нравятся ребенку, какие нет, что добавить, а что исключить.

Во-вторых, необходимо иметь в виду, что гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол), показательные выступления.

В-третьих, прежде чем приступить к занятиям, ребенок должен пройти медицинский осмотр, чтобы выяснить, не будет ли дополнительная нагрузка вредна для отдельных органов и систем.

В-четвертых, лечебная физкультура имеет конкретную направленность, поэтому следует сочетать ее с плаванием или занятиями индивидуальными видами спорта (если ребенку они интересны).

Таким образом, знание основных признаков синдрома дефицита внимания с гиперактивностью позволит взрослым, окружающим ребенка дома и в дошкольном учреждении, грамотно выстроить систему взаимоотношений с ним и организовать такой распорядок жизни дошкольника

Программа для детей с неврозами, ВСД, «гиперактивных детей»

Цель: Коррекция гиперактивности

Мероприятия:

1. Лечебная физкультура (развитие внимания, релаксации, коммуникативных навыков, навыков волевой регуляции). Используемые в нашей коррекционной работе игры подобраны в следующих направлениях:

- игры на развитие внимания;
- игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);

- игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления);
- игры, способствующие закреплению умения общаться.

2. Лечебные ванны с травами (пустырник, валериана, йодобромные ванны, липовый цвет) рекомендуется курсами по 7-10 ванн через день по 15 минут

3. Массаж шейно-воротниковой зоны\ Шиндо-терапия

4. Фитобочка с успокаивающим сбором 1 раз в неделю – Баня укрепляет здоровье и нервную систему ребенка

5. Фитотерапия

Чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за нее "всем миром". Это значит, что каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад. Так, невропатолог назначит медикаментозную поддержку, воспитатели и учителя могут позаботиться о том, чтобы адаптировать предъявляемые требования под возможности ребенка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Но помимо вышеперечисленного у ребенка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением. Именно в этом лучше всего может помочь игра!

Исходное положение	Выполнение	Дозировка	Словесное сопровождение
Лежа на спине	Закрывать глаза, руки и ноги расположить симметрично	10-12 сек.	Ночь, все спят. Снится что-то хо-, рошее: лес, река, мама готовит что-то вкусное. Солнце взошло, все проснулись и пошли в лес
Лежа на спине, в руках гимнастическая палка	Выполнить перемах двумя ногами через гимнастическую палку, затем выполнить обратное движение	15-20 раз	Шли по лесу, перепрыгивали через поваленные деревья
Лежа на животе, в руках гимнастическая палка	Положить палку на нижний угол лопаток и выполнить обратное движение	15-20 раз	Пробирались под ветками, искали грибы и ягоды
Стоя на одной ноге	Руки вверх, другую ногу согнуть, стопу поставить на голень или бедро опорной ноги (самовытяжение). При выполнении упражнения возможен вариант: при словах «ветер подул» кистями рук выполняется имитация колыхания листьев	10-15сек. на каждой ноге	Дерево растет, тянется веточками к солнцу (ребенок может проявить фантазию и назвать то дерево, которое изображает; возможен вопрос от инструктора: «Какое дерево растет?»)
Сидя на пятках	Руки в стороны на уровне плеч	15-20 сек.	Птичка летит на дерево собирать тлю (фантазия на

			тему «какая птичка летит»)
Лежа на спине, руки вдоль туловища	Проползти на спине вниз до конца полотенца и обратно	1 раз	Гусеница ползет по ветке дерева за зеленым листиком (вишенкой, яблоком, сливой); при словах «птичка летит» вернуться обратно
Лежа на спине	Поднять вверх сомкнутые ноги, нарисовать и разукрасить то, что несла гусеница	1 раз	Уместны вопросы к группе: «Что рисуете? Какого цвета? Быстро ли ползла гусеница?»
Лежа на спине	Прогнуться, упор на лопатках, ноги прямые	4-5 раз по 5 сек.	Гусеница тянется
Лежа на животе, в руках мяч	Передача мяча перед собой и за спиной по кругу	До утомления	Колобок бежал по тропинке (вместе с детьми вспомнить сказку о колобке)
Лежа на спине, в руках мяч	Сесть, положить мяч на сомкнутые голени, лечь, поднять ноги и поймать скатывающийся мяч	10 раз	Колобок спускается с горки
Лежа на спине	Принять упор на лопатках	До утомления	Мост через ручей, под мостом ежик проходил, кактус оставил. Лиса пробежала и спросила у моста: «Мостик, мостик, не видел ли ты ежика?» (Ответ может быть любым.)
Лежа на животе	Прогнуться, оторвать руки и ноги от пола	5 раз по 5 сек.	Лодочка поплыла через ручеек, в ней была кошка
Упор на коленях	Прогнуться и выгнуться	8-10раз	Кошка сердитая и добрая
Лежа на животе	Сгибание и разгибание рук с касанием плечевого сустава	10-15раз	Кошка когти выпускала
Лежа на животе	Плавательные движения руками	До утомления	Помогли кошке перебраться на другой берег? - положительный ответ, а теперь плывем обратно. Прошел сильный дождь, ручей стал быстрой глубокой речкой. Наступает вечер, солнце заходит за горизонт, мама ждет нас на другом берегу, стоит с фонариком. Если ребенок касается пола руками, то можно задать

			вопрос: «Кто по дну ползет?»
Лежа на животе, руки и ноги сомкнуты на полу	1. поднять сомкнутые конечности; 2. развести конечности в противоположные стороны; 3. сомкнуть конечности; 4. принять исходное положение	5-7 циклов	Наступила ночь, на небе засияла звезда
В качестве отдыха - сидя, гимнастика для пальцев (мелкая моторика): собака лает, пеликан клюв открывает, ножницы, кто-то ручкой машет. Выполнять обеими руками. Нерабочая рука может помогать руке, выполняющей упражнения			
Лежа на животе	Руки в «замок» за головой, поднять туловище, руки развести до предела	3-4 раза, по 5 сек.	Сова полетела на охоту
Лежа на животе	Руки в «замок» за спиной, поднять туловище	3-4 раза, по 5 сек.	Лиса выглядывала из травы
В ходьбе	На носочках	1 круг по залу	Мышка крадется, чтобы лисичка не поймала
В ходьбе	На пятках	1 круг по залу	Мышка через лужицу переходит
Лежа на животе или на спине.	Схватиться за края скамейки руками и ползти, работая только руками	2 раза на животе, 2 раза на спине	Червячок ползет по норке, спать собирается
Свободное время: прыжки на фитболе, броски мяча в баскетбольное кольцо, попытка научиться прыгать через скакалку, занятия на велотренажере			

Инструктор ЛФК, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

отделение круглосуточного и дневного пребывания г.Шелехов

Лаптева Наталья Анатольевна