

## Подготовка к школе детей с СДВГ

Гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский диагноз, который может быть поставлен по результатам специальной диагностики. Дисциплинарные меры в виде постоянных замечаний, окриков, наказаний не приведут к улучшению поведения ребёнка. Эффективные результаты коррекции СДВГ достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся нейропсихологические и психологические коррекционные программы.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Мозг продуктивно работает 5-15 минут, а затем 3-7 накапливает энергию для следующего цикла. В этот момент ребёнок не слышит взрослого, может совершать какие-либо действия. Чтобы оставаться «в сознании», таким детям нужно постоянно держать свой вестибулярный аппарат в активности – вертеть головой, двигаться, крутиться. Если голова и тело будут неподвижны, то у ребёнка снижается уровень активности мозга.

Гиперактивные расстройства, возникшие в детском возрасте и оставшиеся без коррекционных мер, нередко приводят не только к школьной дезадаптации, нарушению поведения, но и к социальной дезадаптации.

### Чем помочь ребёнку при подготовке к школе?

- Оптимальное место на занятиях гиперактивного ребёнка – ближайший к воспитателю стол. Если таких детей в группе несколько, то лучше посадить их через стол.
- Важно во взаимодействии с гиперактивным ребёнком проявлять твёрдость и последовательность требований.
- Для подкрепления устных инструкций использовать зрительное подкрепление (опорные, сигнальные карточки).
- Позволять ребёнку расходовать накопившуюся энергию (раздать рабочие тетради, принести что-нибудь из шкафчика, провести физминутку).
- Спокойно относиться к движениям ребёнка (он может тереть предметы, дёргать и постукивать ногой, помочь найти ему форму двигательной активности, которая не мешала бы ему и другим).
- Придерживаться позитивной модели поведения, использовать похвалу чаще чем наказание (например, спокойно выполнил задание, за это получил поощрительную наклейку).
- Не давать ребёнку задания, не соответствующие его уровню развития.
- Помогать ребёнку приступить к выполнению задания.
- Большие задания лучше разбить на несколько частей, контролировать каждую из них.

- Учить организовывать свое рабочее место.
- Не давать сложных инструкций, ребёнок с СДВГ может удержать в памяти и внимании 1-2 действия.
- Позволять ребёнку отдохнуть, если заметили, что он устал, потом повторить задание индивидуально.

### **Нейропсихологические упражнения**

Разработаны специальные нейропсихологические упражнения для повышения работоспособности, снятия напряжения, способствующие лучшему межполушарному взаимодействию, которые можно использовать во время разных структурных частей занятий.

#### ***Пьём воду***

Пить нужно медленно, не спеша, последнюю порцию воды держим немного во рту, прежде чем проглотить. Вода должна быть комнатной температуры. Наше тело на 70% состоит из воды, а мозг на 90%. Когда мы находимся в стрессе (переживаем из-за чего-то, боимся), нашему организму становится еще нужнее вода, т.к. она является основным проводником всех процессов. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Ведь недаром говорят: «Успокойся, выпей воды».

#### ***Перекрестные шаги***

Шагаем так, чтобы противоположные рука и нога двигались одновременно навстречу друг к другу. Можно касаться локтем колена или ладошкой колена. При этом колени должны подниматься строго вперед, не поворачивать их в сторону. Рука и нога соприкасаются друг с другом только за счёт движения косых мышц туловища, таз остаётся неподвижным. Данное упражнение способствует интеграции полушарий головного мозга, развивается координация движений всего тела в пространстве.

#### ***Кнопки мозга***

Одну руку кладем на пупок, другой растираем точки под ключицей (справа и слева от грудины). Если вы не можете найти точки, можно просто потереть ладошкой область под ключицей. Меняем руки и делаем тоже самое. Особенно упражнение хорошо делать перед работой, связанной с действием глаз (чтение, письмо). Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу, вследствие чего улучшается восприятие информации.

#### ***Крюки Деннисона***

Замок – скрещиваем ноги, вытягиваем руки перед собой тыльной стороной вниз, затем скрещиваем их, образуя замок ладошками. Сгибаем локти и поворачиваем замок из ладошек вовнутрь, прижимаем к груди. Язык при этом прижат к небу, за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Медленно дышим. Повторяем с другой рукой.

Домик – ставим ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук друг с другом, образуя крышу домика. При вдохе язык находится на верху, при выдохе внизу. Медленно дышим.

Крюки Деннисона улучшают координацию, делают дыхание более глубоким и спокойным, улучшают социальную адаптацию, придают чувство уверенности.

### ***Колечко***

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем - двумя одновременно.

### ***Замок***

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем (если занятия воспитатель проводит с группой) дети могут выполнять упражнение парами.

### ***Ухо-нос***

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### ***Зеркальное рисование***

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия. Дети кладут на стол чистый лист бумаги. Берут обе руки по карандашу или фломастеру, рисуют одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.