### ПРОГРАММА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

         Коррекционно-развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, дефектологов" а также родителей), работающих с гиперактивными детьми.  
Программа может состоять из 12 - 16 занятий. Проводить их нужно до тех пор, пока не будет достигнут результат.   
При соблюдении режима проведения - 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 2 месяца.   
Время проведения - 50-60 минут.   
Оптимальное число участников группы - 4-6 человек.  
Возраст - 6-12 лет.   
Занятия могут проходить как в микрогруппах, так и индивидуально.   
В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции СДВГ.

        В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Клюевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

**Структура занятия:**

* растяжка - 4-5 минут;
* дыхательное упражнение - 3-4 минут;
* глазодвигательное упражнение - 3-4 минуты;
* упражнения для развития мелкой моторики рук - 10 минут;
* функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии - 20- 25 минут;
* релаксация - 4-5 минут.

Занятие 9

**Краткий конспект занятия**

**1.  Растяжка "Травинка на ветру".**

         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)".

**2.  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.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.  
Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
И.п. - сидя на полу. ***Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.***  
         o  **Упражнение "Змейки".**   
Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

         o   **Упражнение "Замок".**   
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Массаж ушных раковин".**   
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

**5.  Коммуникативное упражнение "Неожиданные картинки".**  
**Цель:**  развитие взаимоотношения со сверстниками.   
         Участники садятся в круг и получают восковые мелки и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получат картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

**6.  Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

**7.  Когнитивное упражнение "Перекрестное марширование".**  
**Цель:**  развитиемежполушарного 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.

**8.  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.

**9.  Релаксация "Пляж".**  
**Цель:**  развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.  
         И.п. -лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке.  
Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит.   
         Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие 10

**1.  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.

**2.  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 выдохом - вниз.

**3.  Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.  
Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И. п. - сидя на полу.Усложнение- упражнения выполняются с закрытыми глазами.  
         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

         o   **Упражнение "Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

**5.  Функциональное упражнение "Что исчезло?".**  
**Цель:**  развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

**6.  Когнитивное упражнение "Фотография".**  
**Цель:**   эмоциональное развитие.   
И.п. - сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

**7.  Когнитивное 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.

**8.  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.

**9.  Релаксация "Огонь и лед"**.  
**Цель:**  развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.   
Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора "огонь" дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде "лед" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Занятие 11

**1.  Растяжка "Подвески".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

**2.  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 вверх.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
И.п. - сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с закрытыми глазами.  
         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Массаж ушных раковин".**  
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

         o   **Упражнение "Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

         o   **Упражнение "Рисующий слон".**  
Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

**5.  Функциональное упражнение "Кто летает?".**

**Цель:**  развитие концентрации внимания.   
Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку.   
Ребенок, который не удержался,поднял руку не во время, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

**6.  Когнитивное упражнение "Визуализация перемещений".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

**7.  Коммуникативное упражнение "Сороконожка".**  
**Цель:**   развитие навыков взаимодействия со сверстниками  
Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.   
         По команде инструктора "Сороконожка" начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить "Сороконожку".

**8.  Коммуникативное упражнение с правилами "Путаница".**  
Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в круге.

**9.  Релаксация "Ковер-самолет".**

*Инструктор:* "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".

Занятие 12

**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.

**2.   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 тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выды-хать левой. Циклы повторить по 3 раза.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

**4.Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
  И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

         o   **Упражнение "Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

         o   **Упражнение "Рисующий слон".**

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

         o   **Упражнение "Сова".**   
С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5.  Функциональное упражнение "Что слышно?".**  
**Цель:**  развитие концентрации внимания.   
И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

**6.  Когнитивное упражнение "Визуализация Волшебника".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно "слушать" ответы Волшебника. Он может рассказать необычайную историю.

**7.  Функциональное упражнение "Рубка дров".**  
**Цель:**   элиминация агрессии.   
И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

**8.  Коммуникативное упражнение "Тачка".**   
Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

**9.   Релаксация "Раскачивающееся дерево".**  
И.п. - стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.   
         Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

Занятие 13

**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.

**2.  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.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:  
- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**   
И.п. -- сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить "хве".

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.  
*Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.*

         o   **Упражнение "Массаж ушных раковин".**  
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

         o   **Упражнение "Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

         o   **Упражнение "Рисующий слон".**  
Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

         o   **Упражнение "Сова".**   
С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5.  Функциональное упражнение "Считалочки-бормоталочки".**

**Цель:**  развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: "Идет бычок, качается". Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова "идет бычок", а слово "качается" произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово "идет", а слова "бычок, качается" произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.
2. Идет бычок (хлопок).
3. Идет (хлопок) - (хлопок).
4. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

***Возможные варианты считалочек-бормоталочек:***

1. Ехал грека через реку.
2. Ехал грека через (хлопок).
3. Ехал грека (хлопок) - (хлопок).
4. Ехал (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
5. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок).
6. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - сапожек.
7. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - (хлопок).
8. Подарил - утенку - ежик - пару - (хлопок) - (хлопок).
9. Подарил - утенку - ежик - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
10. Подарил - утенку - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).
11. Подарил - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).
12. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).

**Коммуникативное упражнение с правилами "Животные".**

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д.   
Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и "превращаются" в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д.   
Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех "животных", объединяясь в родственные группы.   
Нашедшие друг друга "собаки", "коровы", "кошки" берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

**7.  Функциональное упражнение "Тух-тиби-дух".**  
**Цель:**   элиминация агрессии. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

**8.  Функциональное упражнение "Танцы-противоположности".**  
**Цель:** элиминация агрессии и импульсивности.   
Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой - веселый. Через 1 -2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый - трусливый, спокойный - агрессивный, злой - добрый.

**9.  Релаксация "Море".**   
И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:   
"На море плещутся волны маленькие и большие *(сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе большую волну).*   
По волнам плывут дельфины *(совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед).*   
Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул *(совершает поочередные волнообразные движения рук).*   
За ними плывут их дельфинята *(руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед).*  
Они ныряют вместе и по очереди *(выполняет одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук).*   
Вот так двигаются их хвостики *(каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).*   
Вместе с дельфинами плавают медузы *(руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются).*   
Все они танцуют и смеются *(вращение рук в лучезапястных суставах).*

Занятие 14

**1.  Растяжка "Половинка".**   
И.п. - сидя на полу.

**2.  Дыхательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать 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 тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выды-хать левой. Циклы повторить по 3 раза.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:  
- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**   
И. п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

***Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком   
и закрытыми глазами.***

         o   **"Массаж ушных раковин".**  
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

         o   **"Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

        o   **Упражнение "Рисующий слон".**  
Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

         o   **Упражнение "Сова".**   
С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5.  Когнитивное упражнение "Визуализация водопада".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад.   
Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

**6.  Коммуникативное упражнение с правилами "Хвасталки".**  
Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения - рассказывать не всей группе в целом, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали "хвасталку", должен сказать: "Я рад за тебя!", и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

**7.  Функциональное упражнение "Шалуны".**  
**Цель:**развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.   
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.

**8.  Коммуникативное упражнение "Компас".**  
**Цель:**  элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками.   
Дети выстраиваются друг за другом "паровозиком" и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий "компас" идет самый первый с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он должен нести группу, чтобы все находились в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

**9.  Релаксация "Парусник".**  
Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом:  
Встать ни колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести.   
Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.   
*Инструктор:*"Подул ветерок, и парус расправился, надулся *(на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад).*  
Ветер утих и парус "сник" *(на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)".*  
**Усложнение** -ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

Занятие 15

**1.  Растяжка "Лучики".** И.п. - сидя на полу.

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.

**2.  Дыхательное упражнение.**И.п. - сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите, - все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем - только светлое.

**3.  Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. - сидя на полу.  
И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. - сидя на полу.  
**Усложнение** - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

**Упражнение "Массаж ушных раковин".**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

         o   **Упражнение "Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

        o   **Упражнение "Рисующий слон".**  
Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

         o   **Упражнение "Сова".**   
С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5.  Функциональное упражнение "Птенцы".**  
**Цель:**  развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности. Участники садятся в круг.   
Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз.   
Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо.   
Задача птиц-родителей определить пищащего птенца. Этот птенец может поднять голову.   
Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например котят, ягнят и т.д.

**6.  Когнитивное упражнение "Визуализация волшебной восьмерки".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

**7.  Когнитивное упражнение "Зашифрованное предложение".**  
**Цель:**   формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия. И.п. - сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: "Дети играли во дворе". Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку "хве": "Де(хве)ти(хве) иг(хве)ра(хве)ли(хве) во(х-ве) дво(хве)ре(хве)".

**8.  Коммуникативное упражнение с правилами "Принц-на-цыпочках".**  
Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (принцесса-на-цыпочках) тихими неслышными шагами подходит К одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники упражнения.   
В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

**9. Релаксация "Потянулись - сломались".**  
И. п. - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.  
*Инструктор:* "Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)...   
А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли.   
Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол...   
Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его".   
Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:  
- показать разницу между выполнением команды "опустить кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае);  
- когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Занятие 16

**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.

**2.  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".

**3.  Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:  
- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;  
- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
И.п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Змейки".**  
редложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Замок".**  
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

*Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.*

         o   **Упражнение "Массаж ушных раковин".**  
Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

         o   **Упражнение "Паровозик".**  
Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

        o   **Упражнение "Рисующий слон".**  
Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

         o   **Упражнение "Сова".**  
**5.Когнитивное упражнение "Пуантизм".**  
**Цель:**   формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии. И.п. - сидя на полу. Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

**6.Коммуникативное упражнение "Мост дружбы".**  
Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ладошками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы "построить" мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая "мост дружбы".

**7.Коммуникативное упражнение "Распускающийся бутон".**

**Цель:**  развитие навыков совместной деятельности и двигатель-ного контроля, элиминация импульсивности. Участники разбиваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Для усложнения упражнения можно попробовать составлять бутоны большего размера.

**8.  Релаксация "Росток".**  
И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.   
Инструктор: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста".   
В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:   
         **"один"** - медленно выпрямляются ноги,   
         **"два"** - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки",   
         **"три"** - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам),  
          **"четыре"** - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову,   
         **"пять"**- поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.   
Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10-20 "стадий".

После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению **"Потянулись - сломались".**

## ПРОГРАММА НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

         Коррекционно-развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, дефектологов" а также родителей), работающих с гиперактивными детьми.  
Программа может состоять из 12 - 16 занятий. Проводить их нужно до тех пор, пока не будет достигнут результат.   
При соблюдении режима проведения - 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 2 месяца.   
Время проведения - 50-60 минут.   
Оптимальное число участников группы - 4-6 человек.  
Возраст - 6-12 лет.   
Занятия могут проходить как в микрогруппах, так и индивидуально.   
В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции СДВГ.

        В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Клюевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

**Структура занятия:**

* растяжка - 4-5 минут;
* дыхательное упражнение - 3-4 минут;
* глазодвигательное упражнение - 3-4 минуты;
* упражнения для развития мелкой моторики рук - 10 минут;
* функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии - 20- 25 минут;
* релаксация - 4-5 минут.

### Занятие 1

**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.

**2.  Дыхательное упражнение.**  
**Цель:**  развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.   
И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота,начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).  
Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным(вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.   
         Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым,а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**4.   Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
**Цель:**  развитие межполушарного взаимодействия.   
         o   **"Колечко".**   
Поочередно и как можно быстрее ребенок 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.

         o  **"Кулак-ребро-ладонь".**   
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

**5.  Функциональное упражнение "Послушать тишину".**  
**Цель:**   формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.   
И.п. - сидя на полу. Закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

**6.  Функциональное упражнение с правилами "Костер".**  
**Цель:**   формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.   
         Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора.   
         По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра",   
по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру",   
по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками,   
по команде "искры полетели" - хлопать владоши,   
по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

**7.   Функциональное упражнение "Море волнуется...".**  
**Цель:**   развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.   
Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:  
         Море волнуется - раз!   
         Море волнуется - два!  
         Море волнуется - три!  
         Морская фигура - замри!  
Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.

**8.   Релаксация "Поза покоя".**  
**Цель:**   освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.  
Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, ти хим голосом, с длительными паузами.  
         Все умеют танцевать,   
         Прыгать, бегать, рисовать,   
         Но пока не все умеют   
         Расслабляться, отдыхать.   
         Есть у нас игра такая -   
         Очень легкая, простая,  
         Замедляется движенье,   
         Исчезает напряженье...   
         И становится понятно -   
         Расслабление приятно!

### Занятие 2

**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.

**2.  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.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным(вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.   
         Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым,а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
         o   **Упражнение "Колечко".**

Поочередно и как можно быстрее ребенок 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.

         o   **Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**  
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

**5.   Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный"*(старинная игра).***  
**Цель:**  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.   
*Участники садятся в круг. Все 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 (легкий хлопок ладошкой по голове).  
         Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий 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).

**6.  Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация).**  
**Цель:** эмоциональное развитие.   
И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.  
Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.   
Отлейте в нее из своей чашки доброты.   
Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...   
Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!   
А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.   
Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.   
Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

**7.  Когнитивное упражнение "Визуализация цвета".**  
**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.   
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

**8.  Релаксация "Кулачки".**  
**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.   
И.п. - сидя на полу. Инструктор: "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 3 раза  
         Руки на коленях,  
         Кулачки сжаты,  
         Крепко, с напряжением  
         Пальчики прижаты *(сжать пальцы).*  
         Пальчики сильней сжимаем -  
         Отпускаем, разжимаем. *(Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)*  
Знайте, девочки и мальчики,   
Отдыхают наши пальчики".

### Занятие 3

**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.

**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.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
И. п. - сидя на полу.  
         o   **Упражнение "Колечко".**  
Поочередно и как можно быстрее ребенок 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.

         o   **Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**  
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

         o   **Упражнение "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".

**5.  Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".**  
**Цель:**  развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

         "Чайничек   *(вертикальные движения ребрами ладоней)*  
         Крышечка   *(левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).*   
         Крышечка - шишечка   *(вертикальные движения кулаками).*  
         В шишечке -дырочка   *(указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).*   
         Из дырочки пар идет   *(указательными пальцами рисуются спиральки).*   
         Пар идете - дырочка,  
         Дырочка в шишечке,  
         Шишечка крышечка,   
         Крышечка - чайничек".  
При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются:  
"Гу-гу-гу - крышечка и т. д.".

**6.  Функциональное упражнение "Черепаха".**  
**Цель:**развитие двигательного контроля.   
Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

**7.  Когнитивное упражнение "Движение".**  
**Цель:**  формирование двигательной памяти.   
Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

**8.  Релаксация "Олени".**  
**Цель:**  освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.   
*Инструктор:* "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
         Посмотрите: мы - олени,  
         Рвется ветер нам на встречу!  
         Ветер стих,  
         Расправим плечи,  
         Руки снова на колени.  
         А теперь немножко лени...  
         Руки не напряжены  
         И расслаблены.  
         Знайте, девочки и мальчики,  
         Отдыхают ваши пальчики!  
         Дышится легко, ровно, глубоко".

### Занятие 4

1.  **Растяжка "Половинка".**  
И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

2.  **Дыхательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. - сидя на полу.  
o **Упражнение "Змейки".**   
Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**  
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

         o   **Упражнение "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".

**5.  Когнитивное упражнение "Ритм".**  
**Цель:** ритмирование правого полушария.   
И.п. - сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2-3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 - правой рукой, 2 - левой рукой, 3 - одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

**6.  Коммуникативное упражнение "Маска".**  
**Цель:**   эмоциональное развитие.   
Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

**7.  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.

**8.   Релаксация "Загораем".**  
**Цель:**  расслабление мышц ног.  
*Инструктор:*   "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим... Держим... Напрягаем...  
Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).  
Ноги не напряжены, расслаблены".

### Занятие 5

**1.  Растяжка "Половинка".**   
И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

**2.  Дыхательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Усложнение - упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**   
И.п. - сидя на полу.  
o **Упражнение "Змейки".**   
Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

         o   **Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**  
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет 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.

         o   **Упражнение "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".

**5.  Функциональное упражнение "Крик в пустыне".**  
**Цель:**   элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги "по-турецки", и по сигналу инструктоpa начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

**6.  Функциональное упражнение "Дракон".**  
**Цель:**  развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками.   
Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок - это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

**7.  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.

**8.  Релаксация "Штанга".**  
**Цель:**   расслабление мышц рук, ног, корпуса.   
И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом (наклониться вперед).  
Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).  
Крепко держим...  
И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
*Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.*  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно.

### Занятие 6

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

**2.  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 (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  То же. И.п. - сидя на полу.  
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**  
И.п. - сидя на полу.

         o   **Упражнение "Колечко".**  
Поочередно и как можно быстрее ребенок 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.

         o   **Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**  
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Замок".**  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

         o   **Упражнение "Змейки".**   
Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

**5.  Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта".**  
И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

**6.  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. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

**7.  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.

**8.  Релаксация "Кораблик".**  
**Цель:**   расслабление мышц рук, ног, корпуса.   
*Инструктор:* "Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
         Стало палубу качать!  
         Ногу к палубе прижать!  
         Крепче ногу прижимаем,  
         А другую расслабляем.  
*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.  
После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.*  
         Снова руки на колени,   
         А теперь немного лени...  
         Напряженье улетело,  
         И расслаблено все тело...  
         Наши мышцы не устали  
         И еще послушней стали.  
         Дышится легко, ровно, глубоко...".

### Занятие 7

**1.  Растяжка "Лучики".**  
И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

**2.  Дыхательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темное, затем только светлое.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**  
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

***И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.***  
         o   **Упражнение "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".

         o   **Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**  
Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь 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 или про себя.

         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Замок".**  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**5.  Когнитивное упражнение "Визуализация человека".**  
И.п. - сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

**6.  Коммуникативное упражнение с правилами "Скала".**  
Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают "скалу", принимая различные позы, опираясь друг на друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора "Скала готова? Замри!" альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не "сорваться". Он может держаться за скалу, шагая по выступу. Все участники упражнения могут поочередно выступить в роли альпиниста.

**7.  Коммуникативное упражнение "Золотая рыбка".**  
**Цель:**   развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.   
Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бедрами, ногами. Это - сеть. Водящий "золотая рыбка" стоит в кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача сети - не выпустить рыбку. Если водящему долго не удается выбраться из сети, то дети ему помогают.

**8.  Функциональное упражнение "Буратино".**  
**Цель:**развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.   
И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.  
Цикл прыжков повторить несколько раз.

**9.  Релаксация "Любопытная Варвара".**  
**Цель:**  расслабление мышц шеи.  
а) *инструктор:*   "Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох- пауза.  
         Любопытная Варвара  
         Смотрит влево...  
         Смотрит вправо...  
         А потом опять вперед -  
         Тут немного отдохнет.  
         Шея не напряжена, а расслаблена".  
Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б)*инструктор:*   "Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
         А Варвара смотрит вверх!  
         Выше всех, все дальше вверх!  
         Возвращается обратно -  
         Расслабление приятно!  
         Шея не напряжена  
         И расслаблена".  
в)*инструктор:*  "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.  
         А теперь посмотрим вниз -   
         Мышцы шеи напряглись!  
         Возвращаемся обратно -  
         Расслабление приятно!  
         Шея не напряжена  
         И расслаблена".

### Занятие 8

**1.  Растяжка "Лучики".**  
И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

**2.  Дыхательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох.   
На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох.   На выдохе:   мо-ме-мэ-му.

**3.  Глазодвигательное упражнение.**   
И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

**4.  Упражнения для развития мелкой моторики рук.**   И.п. - сидя на полу.  
***Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.***  
         o   **Упражнение "Лягушка".**   
Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

         o   **Упражнение "Лезгинка".**   
Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

         o   **Упражнение "Замок".**   
В последующем возможно выполнение упражнения в парах.  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**5.  Когнитивное упражнение "Ритм по кругу".**  
Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе).   
         Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом". Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо.   
         Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала.Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры.   
         ***Возможные пути усложнения задачи:***   
- удлинение и усложнение ритма,   
- отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.  
          Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, *например:* тихие и громкие.

**6.  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.

**7.  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.

8.  **Функциональное упражнение "Пчелка".**  
**Цель:**  развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.  
Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.   
По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.   
По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

**9.  Релаксация   "Шарик".**  
**Цель:**   расслабление мышц живота.   
*Инструктор:*"Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!  
         Вот как шарик надуваем!  
         А рукою проверяем (вдох).  
         Шарик лопнул, выдыхаем,  
         Наши мышцы расслабляем.  
         Дышится легко... ровно... глубоко..."

## ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

**Упражнение "Аист"**

***(На преодоление расторможенности и тренировку усидчивости)***

Ведущий предлагает детям изобразить аиста, который стоит на одной ноге: встав на одну ногу, простоять, проговаривая одновременно стихотворение:  
         - Аист-птица, аист-птица,  
         Что тебе ночами снится?  
         - Мне болотные лягушки!  
         - А еще?  
         - Еще? Лягушки!  
         Их ловить - не изловить...  
         Вот и всё!  
         Пора ходить!    *Дети ходят на месте.* Затем дети декламируют стихотворение, повторяя за "аистом" все движения (машут "крыльями"):  
         Аист, аист, длинноногий  
         Покажи домой дорогу.  
         Аист отвечает (дети стоят на месте):  
         - Топай правою ногой,  
         Топай левою ногой.  
         Снова правою ногой,  
         Снова левою ногой,  
         После правою ногой,  
         После левою ногой,  
         Вот тогда придешь домой.

**Упражнение "Цап!"**

***(Пальчиковая игротерапия)***

Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:  
         Кто под крышей?  
         Кошки, мышки,  
         Зайцы и зайчишки.  
         Папа, мама, жаба: цап!  
*Услышав слово "цап", нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося*

**Упражнение "Звуки прибоя"   *(На релаксацию)***

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.  
**Ведущий:** "Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине).   
Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая,  
луч солнца коснулся левой ноги - нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух.  
Вдох - выдох, обе ноги теплые, это приятно.  
Луч солнца коснулся живота и груди - становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух.   
Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся...   
Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн *(дети несколько секунд лежат и слушают).* Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать..."

**Упражнение "Кораблик"  
*(На развитие умения регулировать мышечный тонус)***

Ведущий объясняет, дети выполняют движения: "Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу влево - прижмите к полу правую ногу. Правая нога напряжена, левая расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола. Выпрямились! Расслабились!   
Качнуло в правую сторону - прижимаем левую ногу. Напряжена левая нога, правая нога расслаблена. Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох - выдох!  
         Стало палубу качать.  
         Ногу к палубе прижать!  
         Крепче ногу прижимаем,  
         А другую расслабляем".

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Ведущий обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

**Упражнение "Сосед, подними руку!" *(На тренировку сосредоточенности)***

Играющие стоя или сидя образуют круг. По жребию выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: "Руки!" Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть), не меняя положения. А оба соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа - левую, сосед слева - правую, то есть ту руку, которая находится ближе к игроку, находящемуся между ними. Если кто-то из ребят ошибся, то есть поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.  
Играют установленное время. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.  
Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

**Упражнение "Сломанная кукла"  
*(На развитие мышечной саморегуляции)***

***Ведущий объясняет детям:*** "Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потрясите всеми разломанными частями одновременно.   
А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки - медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Всё - куклу починили вы сами, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!"

**Упражнение "Дерево"  
*(На релаксацию)***

Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: "Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи.  
Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру".

**Упражнение "Буратино" *(На преодоление расторможенности)***

Вместе с ведущим дети выполняют движения одновременно с проговариванием стихотворения:

         Буратино потянулся,  
         Раз - нагнулся,  
         Два - нагнулся,  
         Три - нагнулся.  
         Руки в стороны развел,  
         Ключик, видно, не нашел.  
         Чтобы ключик нам достать,  
         Нужно на носочки встать.

**Игра "Пуговицы"   
*(На развитие внимания)***

Играют по двое. Перед каждым игроком лежит набор пуговиц *(наборы у обоих игроков абсолютно одинаковые, внутри одного набора ни одна пуговица не повторяется).*  
         От количества пуговиц в наборе зависит уровень сложности: чем сложнее игра, тем больше используется пуговиц. Для начала можно взять три пуговицы. У каждого игрока есть игровое поле, представляющее собой квадрат, разделенный на клетки. Чем больше клеток в квадрате, тем сложнее игра.  
          Для начала берется игровое поле две на две клетки. Начинающий игру выставляет на своем поле три пуговицы. Второй участник должен посмотреть на расположение пуговиц и запомнить, где какая лежит, после чего первый игрок накрывает свое игровое поле листком бумаги, а второй должен выбрать из своего набора пуговиц необходимые и расставить их соответствующим образом на своем игровом поле. Затем первый игрок открывает свое игровое поле, и оба проверяют правильность выполнения задания. Время запоминания - 30 секунд.  
         В первый раз ребята могут не справиться с игрой, им необходимы средства овладения произвольным вниманием и запоминанием. В качестве таких средств выбраны указующий жест и развернутое речевое описание объектов и их пространственного расположения. Некоторые дети еще не владеют понятиями "левый", "правый", "вверх", "вниз". Вначале ребенок объясняет вслух, через некоторое время шепотом, а потом про себя. Затем достаточно просто указания на пуговицу.

**Упражнение "Оловянный солдатик"  
*(На развитие саморегуляции)***

Ведущий объясняет детям: "Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы - стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!"

**Упражнение "Муха"**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение "Лимон"**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение "Сосулька" *("Мороженое")***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

**Упражнение "Воздушный шар"**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

**Игра " Ералаш "**

**Цель игры:** развитие устойчивости, концентрации и объёма внимание, успокоение возбудимости ребёнка.

**Ход игры.** Строки стихотворения разделены на две части. Первые слова каждой строчки написаны слева, а продолжение - справа. Но всё перепуталось, получается бессмыслица. Ты должен как можно быстрее расставить все по своим местам, чтобы каждая часть стихотворения оказалась на своём месте по смыслу нанисанного.

**Уничтожь ералаш !**

***Вариант 1.***

|  |  |
| --- | --- |
| Злой кабан | Сидел на ветке |
| Пароход томился | В клетке |
| Соловей | Точил клыки |
| Дикобраз | Давал гудки |
| Кошка | физику учила |
| Маша | хвостик свой ловила |
| Буратино | шил себе штаны |
| Портной | все поел блины |
| Ёж | накрыт к обеду был |
| Чиж | усами шевелил |
| Рак | летал под облаками |
| Стол | гонялся за мышами |
| Чайник | прыгал во дворе |
| Мальчик | булькал на костре |

***На выполнение задания даётся 5 минут.***

***Правильный ответ.***

         Злой кабан точил клыки,   
         Пароход давал гудки,   
         Соловей сидел на ветке,  
         Дикобраз томился в клетке,   
         Кошка хвостик свой ловила,   
         Маша физику учила,   
         Буратино все поел блины.   
         Портной сшил себе штаны.  
         Ёж гонялся за мышами.   
         Чиж летал под облаками.   
         Рак усами шевелил,   
         Стол накрыт к обеду был,   
         Чайник булькал на костре,   
         Мальчик прыгал во дворе

***Вариант 2***

|  |  |
| --- | --- |
| Огурцы | играют в прятки |
| Малыши | растут на грядке |
| Мушкетёры | спят в овраге |
| Поросята | точат шпаги |
| Раки | в цирк бегут ватагой |
| Дети | дремлют под корягой |
| Волки | плавают по дну |
| Щуки | воют на луну |
| Это что за ералаш |  |
| Заточите карандаш! |  |
| Я приказываю Вам |  |
| Всё расставить по местам! |  |

**Правильный ответ.**

         Малыши играют в прятки,  
         Оурцы растут на грядке,  
         Поросята спят в овраге,  
         Мушкетеры точат пшаги.  
         Дети в цирк бегут ватагой.  
         Раки дремлют под корягой.  
         Щуки плавакн по дну.   
         Волки воют на луну.

**УПРАЖНЕНИЕ: Задачки на внимательность и сообразительность.**

         1.  В нашем классе два Ивана,  
         Две Татьяны,  
          Две Светланы,   
         Три Катюши,  
         Три Галины,  
         Пять Андреев,  
         три Полины,   
         Восемь Львов,   
         чегырс Саши,  
         Пять Ирин и две Наташи.  
         И всего один Виталий.   
         Сколько всех вы насчитали ?

*Итак, я повторю стихотворение, а ты должен успеть сосчитать, сколько учеников в классе. Ребёнку можно разрешить записать цифры, а при необходимости можно подсказать.*

*Послушайте продолжение стихотворения и скажите, сколько ребят получили " пятёрки " ?*  
         Вот отметки по контрольной:  
         Получили " пять " все Саши,  
         Иры. Кати и Наташи,

*3.   Сколько ребят получили " четвёрки " ?*  
По " четверке " - Тани, Гали, Львы, Полины и Виталий.

*4.   Сколько ребят получили " тройки " ?*  
         Остальные все Иваны,  
         Все Андреи и Степаны -   
         Получили только " тройки ".  
*5.   А кому достались " двойки " ?*

**Народная задачка на внимательность и сообразительность.**

          Прилетели галки, сели на палки.  
          Если на каждой палке сядет походной галке.  
          То для одной галки не хватит палки.   
          Если же на каждой палке сядет по две галки.  
          То одна из палок будет без галок.

**ЗАДАНИЕ:** Сколько было галок?  
Сколько было палок ?   
***Примечание:*** Ребенок может использовать любые средства для того, чтобы разобраться в задаче; например, нарисовать возможные варианты.  
***Правильный ответ:*** 4 галки и 3 палки.

**Задачка " Зайцы и морковки "**

         К двум зайчатам в час обеда   
         Прискакали три соседа  
         В огороде зайцы сели   
         И по три морковки съели.

**Задание:** Кто считать,ребята, ловок,  
Сколько съедено морковок ?

**Большая семья.**

Мы - большая семья,  
Самый младший - это я!  
Сразу нас не перечесть   
Маня есть и Ваня есть.  
Юра, Шура, Клаша, Саша,  
И Наташа тоже наша.  
Мы по улице идём -  
Говорят, что детский дом!

**ЗАДАНИЕ: *Посчитайте поскорей, сколько нас в семье детей!  
2. Вспомни как зовут детей?***

**"Найди отличие"   *(Лютова Е.К., Монина Г.Б.)***

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях.  
Ребенок рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается.  
         Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.  
         Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

**"Гвалт"   *(Коротаева Е.В.)***

**Цель:** развитие концентрации внимания.  
Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь.  
Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.  
Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

**"Говори!"   *(Лютова Е.К., Монина Г.Б.)***

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

**"Разговор с руками"   *(Шевцова И.В.)***

**Цель:**научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что -то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней.   
Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками.   
Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?".   
Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.   
Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.  
Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

**"Запрещенное движение" *(Кряжева Н.Л.)***

**Цель:** игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.   
Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять"-. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**"Личный подвиг"**

Несдержанному, импульсивному ребенку дается индивидуальное задание - подняв для ответа руку, самому ее опустить и обдумать то, что хочешь сказать, вновь поднять руку, опять ее опустить и обсудить предполагаемый ответ с соседом. Только после этого вновь поднять руку.  
***Тренировка сразу двух функций***  
Проведя работу по развитию одной функции и получив положительные результаты, можно переходить к тренировке сразу двух функций. Например, через игру могут тренироваться внимание и контроль импульсивности или внимание и контроль двигательной активности.  
Когда у гиперактивного ребенка появляется опыт участия в коллективных играх на развитие сразу двух функций, можно постепенно начать заниматься с ним более сложными игровыми формами, предполагающими развитие сразу всех функций в одной и той же игре.

**"Слушай хлопки" *(Чистякова М.И.)***

**Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности.  
Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

**"Кричалки-шепталки-молчалки" *(Шевцова И.В.)***

**Цель:**развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, контроль двигательной активности.  
Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы.   
Когда взрослый поднимает красную ладонь - "кричалку" - можно бегать, кричать, сильно шуметь;   
желтая ладонь - "шепталка" - можно тихо передвигаться и шептаться,   
на сигнал "молчалка" - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.   
Заканчивать игру следует "молчалками".

**"Слалом-гигант"   
*(Развитие внимания и контроль двигательной активности).***

Из стульев делаются две параллельные "трассы" слалома, которые соревнующиеся команды должны преодолеть, двигаясь в оба конца вперед спиной. Тот, кто, лавируя между стульями, заденет один из них, возвращается на старт для повторной попытки. Побеждает команда, первой прошедшая трассу без ошибок.

**"Мяч в круге"**

Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2, 3 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

**"Скамья запасных"  
*Контроль импульсов и двигательной активности.***

Выбывший из какой-либо игры должен сидеть на стуле до ее окончания. Если он встанет со стула или будет вертеться, на всю команду налагается штрафное очко или засчитывается поражение.

**"Скалолазы"  
*(Концентрация внимания, контроль импульсивных движений).***

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

**"Морские волны" *(Лютова Е.К., Монина Г. Б.)***

**Цель:**научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.  
По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д.  
Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д.   
По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

**"Ловим комаров" *(Лютова Е.К., Монина Г.Б.****)*

**Цель:**снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.  
Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так!   
Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь - снова за работу!"

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА**

**Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.**

*В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект*:

**1.  Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:**

* проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
* помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
* контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
* не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов "нет" и "нельзя";
* стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
* избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой - завышенных требований к ребенку;
* реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
* повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
* не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
* выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
* для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

**2.  Изменение психологического микроклимата в семье:**

* уделяйте ребенку достаточно внимания;
* проводите досуг всей семьей;
* не допускайте ссор в присутствии ребенка.

**3.  Организация режима дня и места для занятий:**

* установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
* чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
* снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
* оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
* избегайте по возможности больших скоплений людей;
* помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
* организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.

**4.  Специальная поведенческая программа:**

* придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
* не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
* чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
* составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
* воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
* не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
* постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
* не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
* не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
* помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
* не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольг ких звеньев;
* объясните гиперактивному ребенку о его проблемах и научите с ними справляться.

*Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.  
         Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения "через тело":*

* лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
* запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
* прием "выключенного времени" (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель);
* чернильная точка на запястье ребенка ("черная метка"), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на "скамейке штрафников";
* холдинг, или простое удержание в "железных объ-ятиях";
* внеочередное дежурство по кухне и т.д.

         Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

* если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, то не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить "урок жизни". Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;
* если 12-летний ребенок разбил футбольным мячом стекло соседу, то не стоит торопиться брать на себя ответственность за решение проблемы. Пусть ребенок сам объяснится с соседом и предложит искупить свою вину, например ежедневным мытьем его автомобиля в течение недели. В следующий раз, выбирая место для игры в футбол, ребенок будет знать, что ответственность за принятое им решение несет только он сам;
* если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убирать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.
* если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам.

         Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки "принятия". В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика "позитивной модели", заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения ребенка и игнорировании нежелательного. Необходимым условием успеха является понимание проблем своего ребенка родителями.  
         Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.  
         Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности - это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медицинской, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5- 6 лет.

**Практические рекомендации учителям гиперактивного ребенка.**

*Школьная программа коррекции гиперактивных детей должна опираться на когнитивную коррекцию, чтобы помочь детям справиться с трудностями в обучении:*

**1. Изменение окружения:**

* изучите нейропсихологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
* работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;
* оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка - первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.
* измените режим урока с включением физкультминуток;
* разрешайте гиперактивному ребенку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса;
* предоставьте ребенку возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения;
* направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т. д.

**2. Создание положительной мотивации на успех:**

* введите знаковую систему оценивания;
* чаще хвалите ребенка;
* расписание уроков должно быть постоянным;
* избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;
* вводите проблемное обучение;
* используйте на уроке элементы игры и соревнования:
* давайте задания в соответствии со способностями ребенка;
* большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;
* создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;
* научите ребенка компенсировать нарушенные функции за счет сохранных;
* игнорируйте негативные поступки и поощряйте по-зитивные;
* стройте процесс обучения на положительных эмоциях;
* помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

**3. Коррекция негативных форм поведения:**

* способствуйте элиминации агрессии;
* обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;
* регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками.

**4. Регулирование ожиданий:**

* объясняйте родителям и окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;
* объясняйте родителям и окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

         Помните, что прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Прикосновение помогает поставить якорь на положительном опыте. Педагог начальной школы в Канаде провел эксперимент с прикосновением в своем классе, который подтверждает сказанное. Учителя сосредоточились на трех детях, которые нарушали дисциплину в классе и не сдавали своих тетрадей с домашними работами. Пять раз в день учитель как бы случайно встречал этих учащихся и поощрительно касался их плеча, говоря в доброжелательной манере: "Я одобряю тебя". Когда они нарушали правила поведения, учителя игнорировали это, словно не замечая. Во всех случаях на протяжении первых двух недель все учащиеся стали хорошо вести себя и сдавать тетради с домашними работами.  
         Помните, что гиперактивность - это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы, справиться с которыми самостоятельно не может. Дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а, скорее, ухудшат его. Эффективные результаты коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности достигаются при оптимальном сочетании медикаментозных и немедикаментозных методов, к которым относятся психологические и нейропсихологические коррекционные программы.

**Взято: http://iemcko.ru/2515.html  
ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИИ ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

         Клиницисты проявляют значительный интерес к синдрому дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) в связи с его высокой распространенностью в детской популяции (5-9%). У детей с таким синдромом наблюдаются трудности в обучении, нарушениях в поведении. В целом, проблема имеет большую социальную значимость. Клиническую картину СДВГ определяют избыточная двигательная активность, расстройства внимания и импульсивность поведения, которые сопровождаются слабой успеваемостью в школе, заниженной самооценкой. Характерная для детей с СДВГ двигательная неловкость обусловлена статико-локомоторной недостаточностью. Формирование концепции СДВГ имело тесную связь с развитием представлений о минимальных мозговых дисфункциях (ММД). В настоящее время ММД рассматриваются как последствия ранних локальных повреждений головного мозга, выражающиеся в возрастной незрелости отдельных высших психических функций и дисгармоничном развитии. СДВГ представляет собой наиболее распространенный вариант ММД.  
         СДВГ следует разграничивать с нормальной, свойственной многим детям высокой двигательной активностью. Необходимо иметь в виду возможность проявления индивидуальных особенностей темперамента, а также то, что функции внимания и самоконтроля у детей находятся в процессе естественного развития. Внимание ребенка неразрывно связано мотивацией: дети не склонны уделять внимание тому или иному занятию до тех пор, пока не поймут, почему они должны это делать. В других случаях особенное поведения, в том числе нарушение внимания и гиперактивность, могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.           
  
"Гипер..." - (от греч. Hyper - над, сверху) - составная часть сложных слов, указывай щая на превышение нормы. Слово "АКТИВНЫЙ" пришло в русский язык из латинского "actixus" и означает "действенный, деятельный".  
         Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемостъ, импульсивность, повышенную двигательную активность.  
         Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с oкружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.  
         Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.  
  
         Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности:  
o генетические факторы,  
o особенности строения и функционирования головного мозга,  
o родовые травмы,  
o инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.  
  
         В основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.  
         Подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. "Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться..." - отмечает специалист по работе гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко.  
         Здесь и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.  
         Каждый педагог, работающий с гиперактивными ребенком, знает, сколько хлопот неприятностей доставляет тот окружающим. Однако, это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и дети, с которыми он общается.  
         ***Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось НИКОМУ, а научиться жить в мире и сотрудничать ним - вполне посильная задача.***         Внимание - это направленность психической деятельности на какой либо предмет, ситуацию или социальные отношения. Ни один психический процесс невозможен без концентрации и удержания внимания на каком бы то ни было объекте или событии. Внимание, как необходимое условие познавательной или любой другой деятельности изучается психологией с давних пор и является важной составной частью когнитивной психологии.  
         Есть взрослые люди, у которых с детского возраста имеются различные нарушения внимания. Зачастую эти взрослые в детском возрасте были очень активными и подвижными непоседами. Чрезмерная активность с годами к подростковому возрасту исчезла или значительно уменьшилась, а вот такие качества, как невнимательность и импульсивность, порывистость в поведении остались, к сожалению, на всю жизнь.  
         Чрезмерная активность, порывистость могут быть индивидуальными свойствами темперамента и вовсе не означать какой-либо патологии или отклонения в развитии. Однако же, если эта чрезмерная активность сочетается в детском возрасте с нарушениями активного внимания, то родители и педагоги сталкиваются со специфической проблемой, название которой Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

**Варианты синдрома**

Согласно американской классификации болезней DSM-IV выделяют 3 варианта этого нарушения:

* синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность;
* синдром дефицита внимания без гиперактивности;
* синдром гиперактивности без дефицита внимания.  
    
           Чаще всего встречается первый вариант заболевания - сочетание гиперактивности и невнимательности.   
           Вторым по распространённости является невнимательный вариант без гиперактивности. Он встречается гораздо чаще у девочек, чем у мальчиков и отличается своеобразным уходом в свои фантазии и мечтания, то есть ребёнок в течении дня может периодически витать в облаках.  
           Наконец, третий гиперактивный вариант без нарушения внимания может с одинаковой степенью вероятности быть проявлением определённых нарушений центральной нервной системы и также инвидуальными свойствами темперамента. Кроме того, нарушением внимания страдают дети с неврозами и невротическими реакциями. Другие заболевания также могут сопровождаться подобными нарушениями.

**Тревожные сигналы**

Если в 4-5 лет родители и воспитатели детского сада замечают, что ребёнок не может играть в спокойные игры, не в состоянии сосредоточиться на задании и закончить его, если он бросает одно занятие и начинает другое, не закончив которого, переходит к следующему, то такому ребёнку необходимо тщательное психологическое обследование.  
         Прежде, чем определить с какими именно проблемами сталкивается ребёнок, его поведение наблюдается в течении определённого времени дома и в детском саду. Только после этого, сравнивая наблюдения, психологи и педагоги могут говорить о конкретных трудностях, которые испытывает ребёнок. Далее в этом разделе мы описываем основные признаки и симптомы, характерные для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.  
         Компьютерные диагностические игры могут помочь определить эти проблемы. С их помощью можно протестировать различные свойства внимания, а в дальнейшем, выяснив слабые стороны, тренировать внимание с помощью игр. Компьютерное тестирование и тренажёрные программы получают всё большее распространение на постсоветском пространстве и по мнению многих специалистов (например, Заваденко Н.Н.) являются перспективным прикладным направлением в психологии.  
         Тем не менее, определить истинные проблемы ребёнка и поставить диагноз может только врач - невропатолог, психиатр, хороший педиатр.  
         Многие родители и воспитатели считают, что основная проблема - это сверхподвижность ребёнка. Спору нет, гиперактивный ребёнок выводит из терпения даже самых спокойных и уравновешенных родителей и воспитателей, нарушает порядок в классе или детсадовской группе, своей фонтанирующей нервной энергией раздражает не только взрослых, но даже сверстников.  
         Но дело в том, что гиперактивность не является ключевой проблемой. Как уже говорилось выше, по мере созревания структур головного мозга, примерно к 13-15 годам гиперактивность значительно уменьшается или исчезает совсем. Могут оставаться только суетливые движения у взрослого и/или неспособность зафиксироваться в одном положении на долгое время.  
         Основными симптомами СДВГ являются: ***нарушение концентрации внимания и импульсивное, необдуманное поведение.***   
Хотя причина или причины до сих пор достоверно не выяснены, целый ряд исследований позволяет предположить, что ведущим компонентом этого нарушения является неспособность мозга ребёнка к адекватной саморегуляции. Это касается как инициирования, так и торможения поведения и активности.

**Особенности работы мозга у СДВГ-детей**

Дети с СДВГ испытывают широкий спектр поведенческих, когнитивных и коммуникативных затруднений, нарушающих их повседневное функционирование и самочувствие.  
         Мозг ребёнка СДВГ работает циклично: 10-15 минут работы, а потом на 5-7 минут ребёнок как бы выключается, у него не хватает энергии на продолжение работы и ему требуется эту энергию набрать. В эти 5-7 минут для того, чтобы сознание было включено, ребёнок вынужден вертеть головой, двигать конечностями или всем туловищем.  
         Дети с СДВГ любопытны, но не любознательны. Они всё смотрят, слушают, трогают и пробуют, но беспорядочные сенсорные и моторные акты не складываются в необходимые действия. Знания, представления и умозаключения таких детей поверхностны. Понимание предметов и явлений также поверхностное, представления о социальных и межличностных отношениях довольно упрощенные.   
         Это происходит потому, что извечное детское "почему" удовлетворяется первыми сказанными словами и достаточно общим восприятием происходящего вокруг. Здесь опять таки дело не только в чрезмерной активности ребёнка, но также в его невнимательности.   
         Ребёнок СДВГ не вникает в суть явлений, не подмечает деталей и не учитывает их в восприятии целого предмета или явления.Таким образом, такое важное свойство личности как внимательность не формируется или формируется очень медленно. Внимательный человек глубже понимает то, что происходит вокруг и глубже чувствует и переживает свой личный опыт. Внимательность надо развивать с раннего детства, а не надеятся на то, что ребёнок перерастёт и с возрастом всё пройдёт.

**Нарушение исполнительных функций**

Современные исследования дают возможность предположить в качестве первичного компонента расстройства - нарушение исполнительных функций интеллекта и рабочей памяти. По своему типу этот дефицит напоминает лобный синдром у взрослых. Это позволяет предполагать определённую дисфункцию лобной коры и нейрохимических систем, проецирующихся в лобную кору.  
         Компьютерная томография подтверждает нарушения лобно-подкорковых путей. Эти пути богаты катехоламинами (допамин, адреналин, норадреналин). Этим частично можно объяснить положительные результаты лечения стимуляторами.  
         Несмотря на то, что медикаментозные средства, в том числе, лечение стимуляторами, не всегда и не всем подходит, хотя и дает определённые положительные результаты. Побочные эффекты могут быть значительными. Кто, например, захочет чувствовать себя постоянно сонливым и при этом не очень хорошо засыпать?

**Дисфункция лобной коры**

Причина слабого произвольного внимания и самоконтроля, неустойчивой мотивации заключается в дисфункции лобной коры головного мозга. Лобная кора осуществляет динамическую интеграцию, взаимодействие нейронов мозга, обеспечивающих достижение нужного результата. Нарушение деятельности лобной коры и нейрохимических связей, связывающих её с серединными структурами приводит к дезинтеграции процессов в головном мозге, нарушению способности предвидеть предстоящие события, планировать свою деятельность. Выдающийся русский психиатр С.С. Корсаков назвал лобную кору не самим умом, а его "направляющей" силой.  
         Лобная кора отвечает за постановку целей и задач, планирование и выполнение деятельности. Лобная кора также отвечает за мотивационную сторону поведения-формирование намерений, побуждений, мотиваций, а также за умение контролировать эти побуждения.

**Внешняя активация**

К 13-15 годам морфологический процесс созревания головного мозга уже закончен. Дальше идет развитие личности. Понятно, что не соответствуя по незрелости целеполагания, самоконтроля и поведения возрастным нормам, дети СДВГ трудны для окружающих.  
         Когда ребёнок остается один, он становится вялым, слоняется без дела или занимается чем нибудь монотонным. Для того, чтобы заниматься целенаправленной продуктивной деятельностью, он нуждается во внешней активации. Вырастая, взрослый человек в состоянии продуктивно заниматься многими вещами, но он не может это делать в течение долгого времени. Во-первых, такой человек быстро истощается, ведь умственная деятельность отнимает очень много энергии.   
Во-вторых, он быстро теряет побуждение к действию.  
         Дети и подростки, страдающие СДВГ нуждаются во внешнем побуждении к деятельности или же во внутренней медикаментозной стимуляции, позволяющей реализовать те интеллектуальные резервы, которые заложены от природы.

**Важность положительной мотивации**

Гиперактивные дети очень слабо мотивированы. Интерес, желание чем-то заниматься формируется у них медленно. Но уж если такой интерес сформировался, обычно, он остаётся надолго или на всю жизнь.  
Поэтому так важно в занятиях и играх с таким ребёнком наличие положительной мотивации. Важным здесь является элемент удовольствия. Если что-то доставляет удовольствие, то мы этим можем заниматься часами.  
         Гиперактивные дети вообще очень плохо переносят скучные, монотонные, однообразные задания. Поэтому любая деятельность должна быть как то эмоционально подкреплена. Недаром говорят, что учителя, которые подают свой материал не сухо, а эмоционально и драматично имеют гораздо больше шансов чему то научить гиперактивного ребёнка.  
         Компьютерные игры являются очень хорошей возможностью не только занять чем то ребёнка, но и тренировать его дефицитарные функции.  
         СДВГ - это комплексное хроническое расстройство мозговых функций, которое проявляется в различных областях функционирования и поведения. Хотя причины СДВГ с точной достоверностью пока не установлены, различные исследования в этой области позволяют предполагать дисфункции определенных частей головного мозга.

**Нарушения, вызывающие СДВГ**

***Энергоснабжение*** Дефицит энергетического снабжения можно наблюдать при энцефалографическом исследовании. Ребёнок сидит с открытыми глазами и выполняет какие-то действия, в соответствии с инструкциями врача. В это время в электрической активности мозга доминирует "альфа-ритм", то есть мозг "спит".  
      В норме "альфа-ритм" возникает, если человек сидит с закрытыми глазами, вокруг ничего не происходит, нет никаких раздражителей и нет никакой реакции на что-либо извне. Естественно, ребёнок, находясь в "альфе", не может выполнять какой-либо вид деятельности качественно. Таким способом мозг компенсирует недостаток энергоснабжения. Это объективный фактор. Субъективно, детей СДВГ иногда называют "дети-индиго" из-за ауры интенсивно синего цвета. Всё зависит от того, под каким углом толковать данное нарушение. Для кого-то это вовсе не нарушение, а особенность, чуть ли не инопланетность. Беда в том, что маленьким инопланетянам трудно заниматься какой-либо деятельностью, соответственно, если не тренировать дефицитарные функции мозга, их шансы преуспеть в жизни не очень большие.

***Архаичность и незрелость связей***Образование связей, которые очень интенсивно развиваются в мозгу ребёнка в первые годы жизни, имеет сенситивный период. Если сенситивный период пройден и синкинезии не растормозятся, то ребенок будет одновременно писать и хаотически двигать языком. Это отвлекает внимание и снижает эффективность выполнения задания. Опять нужна дополнительная энергия, чтобы скомпенсировать эти архаичные механизмы, а её в резерве не так уж и много.

***Вопросы личной зрелости*** Если дефицитарный ребёнок созрел личностно, он прилагает усилия, чтобы соответствовать ожиданиям хотя бы родителей и ближайшего окружения. Он старается сидеть сложа спокойно руки, делает усилия, чтобы сосредоточиться на задании или понять о чем говорят, удерживать себя от выкрикиваний, необдуманных высказываний и действий.  
      Однако, ответ на усилия ребёнка вести себя правильно, у него возникают различные расстройства в соматической сфере. Ребёнок начинает чаще болеть, возникают аллергии. Во всех этих болезнях компенсации гораздо больше, чем первичных проявлений.

***Органические поражения мозга***В качестве причин СДВГ называются самые разнообразные факторы: отравление свинцом, алкогольные интоксикации, родовая травма и асфиксия, неблагоприятное течение беременности, задержка созревания лобных структур головного мозга. Однако, далеко не всегда, собирая информацию о конкретном ребёнке, удается обнуружить вышеперечисленные факторы.

***Черепномозговые травмы и нейроинфекции***Раньше считалось, что черепно-мозговые травмы и нейроинфекции у детей могут приводить к возникновению минимальной мозговой дисфункции с ослаблением внимания, отвлекаемостью и гиперактивностью. Проведенные в 80е годы исследования не обнаружили одинаковые последствия у пациентов, которые перенесли черепномозговую травму или нейроинфекцию. Обширные поражения мозга скорее означали очень высокую степень риска возникновения умственной отсталости и различных психических нарушений, но гиперактивность и слабость внимания проявлялись крайне редко.

***Пренатальные и перинатальные факторы***Считается, что дети, перенесшие асфиксию во время рождения, а также воздействия различных вредностей во время беременности матери попадают в группу риска возникновения СДВГ. К таким вредностям относятся употребление алкоголя, некоторых лекарственных препаратов, курение матери во время беременности.   
      При сравнении анамнеза здоровых детей и детей с СДВГ, у последних обнаруживаются различные заболевания матери, включая токсикозы и эклампсии, первая по счету беременность, возраст матери ниже 20, переношенная беременность, длительные роды, а также заболевания ребёнка на первом году жизни.  
      Отдаленные последствия перинатальных паталогических воздействий компенсируются социально-экономическими факторами. У детей в семьях с достаточно высоким социально-экономическим уровнем выравнивание состояния происходит уже к школьному возрасту. Дети из семей с низким социально-экономическим статусом продолжают проявлять признаки СДВГ, начав обучаться в школе.

***Семейные факторы*** К отрицательным семейным воздействиям относятся криминальное окружение и тяжелые разногласия родителей. Особый акцент делается на нейропсихиатрические нарушения, пьянство, отклонения в сексуальном поведении у родителей, у матери прежде всего. Когда ребёнок получает дополнительные стрессовые воздействия, компенсаторные механизмы его мозга не могут реализоваться в полной мере. У детей, родившихся здоровыми, также наблюдаются различные нарушения внимания под воздействием отрицательных семейных факторов.

***Генетические причины*** В пользу генетического фактора говорит близнецовый метод исследований. Симптомы СДВГ проявляются у обоих монозиготных близнецов значительно чаще, чем у дизиготных. Среди братьев и сестер детей с СДВГ установлена значительная частота заболевания. Риск развития СДВГ выше, если у матери или обоих родителей имеются указания на синдром дефицита внимания в анамнезе.   
      В семьях детей с СДВГ очень часто встречаются близкие родственники с нарушениями внимания и имевшие аналогичные трудности в детстве.  
      Иногда различные особенности поведения родственников не оставляют сомнений в наследственной предрасположенности к этому заболеванию. Такие люди могут быть трудны в общении и забывчивы. Им бывает трудно организовать свою деятельность эффективно. В отдельных случаях требуются длительные и неоднократные расспросы родственников, потому что какие-то сложности детского и подросткового возраста мало кто любит вспоминать. Среди родственнков могут быть люди, страдающие обсессивно-компульсивным синдромом (навязчивые мысли и действия), тиками, синдромом де ля Туретта.

***Связь СДВГ с Аутизмом***Невозможно не упомянуть о попытках исследования взаимосвязи между СДВГ и заболеваниями аутичного спектра. В данном случае, имеется ввиду не классический вариант аутизма (РДА или синдром Каннера), а те многочисленные и разнообразные проявления аутичных состояний, которые характеризуются значительными трудностями переработки информации и нарушениями внимания.   
      Диана Кеннеди в своей книге "Связь СДВГ с аутизмом" (The aDHD autism Connection) на примере огромного фактического материала доказывает, что семьи, в которых один ребёнок СДВГ, а второй имеет заболевание аутичного спектра не такая уж редкость. В её собственной семье старшие сыновья страдают синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а младшему поставлен диагноз Синдром Аспергера (заболевание аутичного спектра, интеллектуальный уровень средний или выше среднего).

***Нейробиологические факторы*** Согласно современным представлениям, важную роль в патогенезе СДВГ играет дисфункция нейромедиаторных систем мозга. Гипотеза, выдвигающая в качестве основной дисфункции нейрохимические нарушения, строится с учетом положительных воздействий различных лекарственных препаратов.  
      Нейромедиаторы - это общее название биологических веществ, которые выделяются нервными окончаниями и обеспечивают проведение нервных импульсов в синапсах. В зависимости от тех эффектов, которые они достигают, медиаторы бывают возбуждающими и тормозными. К числу важных нейромедиаторов относятся допамин (или дофамин), норадреналин и серотонин.Эти химические вещества помогают мозгу посылать, проводить и получать сигналы. При СДВГ в определенных частях мозга может возникать дефицит этих веществ. В результате, некоторые сигналы не передаются нервными клетками, потому что не могут преодолеть расстояния между ними. При СДВГ уровень нейромедиаторов может меняться. Это проявляется в том, что характерные симптомы то усиливаются, то ослабляются.

***Лобные доли***Исследования с помощью томографии позволяют говорить о вовлечении лобных долей в паталогические процессы, обусловленные СДВГ. У детей с СДВГ обнаружено снижение кровообращения и низкая нейрональная активность в стриарной и префронтальной орбитальной зонах у детей с СДВГ по сравнению с контрольной группой, в то время как в первичных сенсорной и сенсомоторной зонах было отмечено повышение кровотока.

***Токсический фактор***Хорошо известен тот факт что отравление свинцом вызывает нарушение интеллектуальных функций, явления гиперактивности и нарушения внимания. Поступление в кровь даже незначительного количества свинца может вызвать нарушение познавательной деятельности и поведения.  
      Одними из источников загрязнения окружающей среды являются выхлопные газы автотранспорта. Люди, проживающие вдоль автомобильных магистралей подвержены постепенному накоплению свинца в крови. Повышенное содержание свинца в крови стойко соотносится с небольшим, но достоверным снижением IQ, а также с нарушениями поведения.

***Пищевой фактор***Согласно пищевым теориям, причинами детской гиперактивности являются пищевые токсины и аллергены. Наиболее широкую известность получила концепция B.F. Feingold, по мнению которого гиперактивность обуславливается "церебральным раздражением", вызванным искусственными красителями и естественными пищевыми салицилатами.  
      По мнению B.F. Feingold удаление этих веществ из ежедневного рациона питания значительно улучшит поведение гиперактивных детей и уменьшит трудности обучения. Между тем, в результате очень тщательных современных исследований подтвердить эту концепцию не удалось.  
Также установлено, что обычная концентрация сахара в организме не влияет на поведение детей СДВГ. Правда, дети СДВГ склонны к непослушанию и часто употребляют сладкое в больших количествах, чем это необходимо организму. Влияние повышенного содержания сахара в организме изучается.  
После завтрака, богатого углеводами и употребления сладкого в обеих группах детей происходило ослабление внимания. Это показывали психологические тесты. Ничего подобного не происходило после белковых завтраков. Влияние углеводных завтраков вместе с употреблением сладкого на качество внимания объяснялось повышенным синтезом серотонина в течение определенного времени.   
      Таким образом, единственный полезный вывод данных исследований состоит в важности сбалансированности питания детей школьного возраста (особенно в утренние часы), которое должно включать необходимое количество белков.

***Побуждение и мотивация***Мотивационная сторона деятельности у людей с СДВГ страдает. Ребенку не хватает побуждений, чтобы начать деятельность или ее продолжить. Ребенка должно что-то очень сильно заинтересовать, чтобы он мог этим заниматься довольно долго и продуктивно.

***Невнимательность***Если человек обладает таким личным качеством как внимательность, он, как правило, глубже чувствует. Чем внимательнее человек, тем он лучше понимает переживания других людей.  
      Очень часто ребёнок с СДВГ плохо себя ведет и не обращает внимания на окружающих. Он невнимателен к другим людям по своей природе. Гиперактивный ребенок может просто не понимать, что приятно другому человеку, а что неприятно и быть безразличным к переживаниям других людей.  
      Понимание других людей и их переживаний может занять долгий период времени. Родители должны целенаправленно работать в этом направлении. Занятия с психологом также могут помочь.

***Задержка эмоционального развития*** Различные эмоциональные нарушения у ребенка с СДВГ - это не редкость. Он отстает в эмоциональном развитии и медленно взрослеет. Это проявляется вспыльчивостью, раздражительностью, несдержанностью.  
      Дети с СДВГ очень часто отстают в психоэмоциональном развитии, но они, как правило, стремятся руководить другими детьми. Это одна из причин плохих отношений со сверстниками.  
Взрослеют такие дети медленнее. Это не значит, что они вообще никогда не повзрослеют. Процесс взросления растягивается у них на более долгое время и он идет не линейно, а скачками. Молодым людям с СДВГ требуется больше времени на то, чтобы стать ответственным, и самостоятельным, больше поддержки семьи и профессиональной помощи.  
Некоторые люди могут считать себя достаточно зрелыми только лет в 35. Для каких - то людей взросление по настоящему начинается с того момента, когда появляются собственные дети и они должны нести за них ответственность.

***Несоответствие развития и интеллекта***Гиперактивные дети могут иметь хороший общий интеллект. Среди них могут быть одаренные люди. Но развить интеллект в полной мере мешают нарушения развития. Существует определенное некомпенсированное несоответствие между уровнем развития и интеллектом. Это проявляется и в соматической сфере и в особенностях поведения. Из - за того, что сдерживающие центры не совершенны, различные отклоняющиеся варианты поведения могут сохраняться и у взрослых людей. При этом, взрослые люди уже не демонстрируют расторможенность и вполне могут концентрировать свое внимание.

***Система интересов*** При СДВГ негативному воздействию подвергается сфера формирования интересов и потребностей. В условиях, когда ребенок/подросток становится изгоем в семье и лишается поддержки, может вырасти человек с неправильными моральными ориентирами.  
      Любому человеку что-то нравится в окружающей среде, а что-то вызывает отрицательные эмоции в каждый отдельный момент жизни. Перед чем - то мы застываем в изумлении и преисполненные восхищения. Ребенок с СДВГ испытывает определенные трудности установления эмоционального контакта с окружающей средой. Ему довольно сложно чувствовать себя комфортно в повседневных ситуациях и получать удовольствие, положительные эмоции просто от того, что он видит или слышит. Эта проблема сохраняется и во взрослом возрасте.  
      Ребенку с СДВГ интересно всё возбуждающее и захватывающее. С такими ориентирами интересы к каким-то видам деятельности, хобби формируются очень медленно. Но если это происходит и интерес к чему - то закрепляется, то это закрепляется очень надолго, иногда на всю жизнь. Найти свои интересы, свое дело очень важно для любого подростка, для подростка с СДВГ это важнее во много раз.

***Мир полон раздражителей*** Вместо избирательных эмоциональных предпочтений ребенок с СДВГ реагирует на все раздражители одинаково. Мир полон различных стимулов и все они одинаково интересны. Естественно, человеку, обладающему такой особенностью, трудно направлять свое внимание на что-то одно.  
      По всей вероятности, в отдельных частях мозга, человек с СДВГ испытывает постоянную внутреннюю потребность в самостимулировании и в возбуждающих веществах. Человек пьет много кофе, кока-колы, ест много шоколада, водит быстро машину, употребляет алкоголь и т.д.  
      Ребенок находит источники стимуляции в различных рискованных или возбуждающих ситуациях. Есть довольно много детей с СДВГ, которые стимулируются эмоциями других людей, особенно отрицательными. Некоторые дети намеренно проявляют непослушание, дразнят, вызывают отрицательные реакции у людей. Это их подпитывает и доставляет удовольствие.  
      Такие отрицательные проявления особенностей СДВГ являются еще одной веской причиной для активного поиска интересного занятия, того, что будет доставлять удовольствие ребенку.

***Раздражительность и эмоциональная лабильность***Дети с СДВГ очень часто раздражительны и эмоционально лабильны. Они легко переходят от смеха к слезам. Настроение таких детей очень переменчиво. В своих эмоциональных и поведенческих проявлениях они бывают непредсказуемы. Раздражительность довольно легко можно снять слабыми стимулами, если чем то удивить или смутить, сказать или сделать что-то необычное.  
      Надо обязательно выяснить, что выводит ребенка из себя? Что делает его раздражительным? Вполне возможно, что ребенок раздражается, потому что ему надо выполнять домашнее задание или какую-то работу, требующую умственных усилий. Может быть ребенку надо поделиться игрушкой и для него это проблема. Надо работать с ребенком каждый день, давать ему несложные задания и учить его правильно реагировать на различные трудные для него ситуации. Это поможет ему научиться контролировать свое поведение.

***Избыточное реагирование***Дети с СДВГ импульсивны и им очень трудно отложить получение желаемого или удовольствия на потом. Им бывает трудно ждать своей очереди или когда их спросит учитель. Они отвечают с места или перебивают других людей.  
      В школьных классах чаще всего они являются инициаторами социальных отношений. Но у них наблюдается избыточное эмоциональное реагирование, не соответствующее содержанию ситуации. Они демонстрируют невосприимчивость к социальным ожиданиям и оттенкам межличностных отношений.  
      Колебания поведения СДВГ различны в разное время суток и в разных ситуациях, поэтому поведение ребенка непредсказуемо. Он не может долго играть, успешно общаться, устанавливать дружеские отношения со сверстниками.  
      Такое положение вещей обусловлено неспособностью или же отсутствием должного навыка направлять свое внимание и мышление в нужное русло.  
      Тренировка различных качеств внимания могла бы облегчить для ребенка задачу социальной адаптации и установления прочных отношений со своими сверстниками.

***Страхи и тревожность***Родителей должно обеспокоить наличие страхов, тревожного состояния, странные высказывания, реакции негативизма и агрессивность, которые они наблюдают у своего ребенка.  
      Начиная учиться систематически, ребенок испытывает различные учебные трудности. На фоне этих трудностей и отставания в развитии социальных навыков могут произойти невротические расстройства.  
      Ребенок с СДВГ может быть очень тревожным или агрессивным. Насколько ребенок тревожен или агрессивен можно определить с помощью специальных компьютерных тестов. Результаты диагностического тестирования могут дать ценную информацию о личностных качествах ребенка, подростка, а также взрослого.

*Чтобы установить, действительно ли мы имеем с гиперактивностью или это тревожный ребенок, или возможны другие причины нарушения поведения, необходимо применять четкую систему диагностики.*

1. Наблюдение за ребенком.
2. Данные анамнеза.
3. Анкетирование родителей.
4. Анкетирование педагогов.
5. Анализ успеваемости.
6. Беседа с психоневрологом (с психиатром), наблюдающим данного ребенка.
7. Опросник для учителя (в 1 классе) по психологической адаптации ребенка в школе. *Данный опросник имеется в разделе "Диагностика" на сайте*
8. Беседа с логопедом, работающим с данным ребенком.
9. Диагностика познавательных процессов (памяти, мышления, восприятия, работоспособности).*Данные методики имеются в разделе "Диагностика" на сайте*
10. Диагностика подвижности нервной системы.
11. Углубленная диагностика внимания.

**МЕТОД НАБЛЮДЕНИЯ.**

Можно составить карту наблюдений, в которую заносить результаты. Критерии приведены ниже.

**ПОРТРЕТ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА.**

1. Ребёнок, которому трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Он очень подвижен, вспыльчив, раздражителен и безответственнен.
2. Часто задевает и роняет различные предметы, толкает сверстников, создавая конфликтные ситуации.
3. Часто обижается, но о своих обидах быстро забывает.

Известный американский психолог В. Оклендер: "Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуктюж, роняет ит ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов".

**КАК ВЫЯВИТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЁНКА.**

      Чтобы выявить гиперактивного ребенка в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

***Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока:***

1. дефицит активного внимания,
2. двигательная расторможенность,
3. импульсивность.

**КРИТЕРИИ    ГИПЕРАКТИВНОСТИ  
(схема наблюдений за ребенком)**

***Дефицит активного внимания:***

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

***Двигательная расторможенностъ:***

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

***Импульсивность:***

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться очереди,часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения.
5. Не может/контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень раз ные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет на одних уроках он успешен, на других - нет).

***Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог можем предположить (но не поставить диагноз), что ребёнок, за которым он наблюдает, гиперактивен.***  
         Часто педагоги задают себе вопрос: "Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности?" Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что возрастом все пройдет.  
         В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психиатру или невропатологу. Ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

**Импульсивный ребёнок отличается от гиперактивного.**

         Импульсивность, особенность поведения человека (в устойчивых формах - черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций.  
         Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все "за" и "против", он быстро и непосредственно реагирует и нередко, столь же быстро раскаивается в своих действиях.  
         Выявить импульсивность можно с помощью анкеты "Признаки импульсивности".

**Признаки ИМПУЛЬСИВНОСТИ   
(анкета)**

1. Всегда быстро находит ответ на вопрос (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

         Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2-3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл.

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

**15-20 баллов** - высокая импульсивность,  
**7-14 баллов** - средняя импульсивность,   
**1-6 баллов** - низкая импульсивность.

**Диагностические критерии СДВГ по классификации DSM - IV (1994)**

*Николай ЗАВАДЕНКО, доктор медицинских наук, доцент кафедры детской неврологии Российского государственного медицинского университета, г. Москва*

**РАЗДЕЛ 1.**   **А**   Для постановки диагноза необходимо наличие шести или более из перечисленных симптомов невнимательности, которые сохраняются у ребенка на протяжении, как минимум, шести месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам

**НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

1. Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.
2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
6. Обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы).
7. Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).
8. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

         По определению дети с СДВГ характеризуются трудностями с вниманием по сравнению со здоровыми детьми того же возраста и пола. Проведенные исследования гласят, что у детей с СДВГ отмечаются значительные затруднения в постоянстве волевых усилий или устойчивости внимания по отношению к заданиям (сосредоточенность на деятельности). Данные трудности явно присутствуют в некоторых неспланированных, свободных играх, когда снижается время игры с одной определенной игрушкой, но количество используемых ребенком различных игрушек на протяжении всего времени игры значительно увеличивается.  
         Тем не менее, при СДВГ наиболее драматичны ситуации, требующие от детей устойчивого внимания при выполнении скучных, надоедливых, повторяющихся заданий, таких как самостоятельное выполнение школьных и домашних работ, а также тяжелых и неприятных заданий. Однако при заинтересованном выполнении ребенком дополнительных заданий показатели устойчивости внимания детей с СДВГ не отличаются от таковых показателей у нормальных детей.  
         Тем не менее, когда становятся возможными конкурирующие друг с другом и сменяющие друг друга виды деятельности, дети с СДВГ могут быть рассеянными и отвлеченными, и, фактически, им больше по душе отсрочить выполнение не нравящегося задания, если есть возможность проявить себя в какой-либо высокооцениваемой соревновательной деятельности.  
         Родители и учителя часто описывают проблемы внимания следующим образом "не слушает", "не завершает начатые задания", "мечтает", "часто теряет вещи", "не может сосредоточиться", "отвлекается", "не может работать самостоятельно", "требует большего руководства", "не завершив одного задания, перескакивает на другое", "смущен, спутан или как будто в тумане".  
Исследования, применяющие в своей работе прямое наблюдение за поведением детей, выявили, что нерабочее поведение или несосредоточенность внимания на выполняемой работе фиксировались гораздо чаще у детей и подростков с СДВГ, чем у нормальных детей или детей, имеющих трудности в обучении.

**РАЗДЕЛ 2.**   Для постановки диагноза необходимо наличие шести или более из перечисленных симптомов гиперактивности и импульсивности, которые сохраняются на протяжении по меньшей мере шести месяцев и выражены настолько, что свидетельствую: о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам

**ГИПЕРАКТИВНОСТЬ**

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
2. Часто встает со своего места в классе во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегает, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, "как будто к нему прикрепили мотор".
6. Часто бывает болтливым.

**ИМПУЛЬСИВНОСТЬ**

1. Часто отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их до конца.
2. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
3. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

**В**    Некоторые симптомы импульсивности, гиперактивности и невнимательности начинают вызывать беспокойство окружающих в возрасте ребенка до семи лет.  
         **С**   Проблемы, обусловленные вышеперечисленными симптомами, возникают в двух и более видах окружающей обстановки (например, в школе и дома).  
         **Д**   Имеются убедительные сведения о клинически значимых нарушениях в социальных контактах или школьном обучении.

         Согласно принципам классификации DSM - IV (1994)  ***в случаях полного соответствия наблюдаемой клинической картины за последние шесть месяцев одновременно разделам (1) и (2)перечисленных критериев ставится диагноз сочетанной формы СДВГ.***

***Если за последние шесть месяцев отмечалось полное соответствие симптомов критериям раздела (1) при частичном соответствии критериям раздела (2), ставится диагноз "СДВГ с преимущественными нарушениями внимания".***

         Одним из главных признаков СДВГ, наряду с нарушениями внимания, является импульсивность - недостаток контроля поведения в ответ на конкретные требования. Клинически, эти дети часто характеризуются, как быстро реагирующие на ситуации, не дожидаясь указаний и инструкций, позволяющих выполнять задание, а также неадекватно оценивающие требования задания. В результате они очень небрежны, невнимательны, беспечны и легкомысленны. Такие дети зачастую не могут рассмотреть потенциально негативные, вредные или разрушительные (и даже опасные) последствия, которые могут быть связаны с определенными ситуациями или их поступками. Часто они подвергают себя необоснованному, ненужному риску, чтобы показать свою смелость, капризы и причуды, особенно перед сверстниками. В результате не редки несчастные случаи с отравлениями и травмами. Дети с СДВГ могут легкомысленно и беспечно повредить или уничтожить чью-либо собственность значительно чаще, чем здоровые дети.  
         Для них очень проблематично дождаться своей очереди в игре или в команде. Они заведомо выбирают краткосрочные виды деятельности, прилагая меньшее количество усилий и времени на выполнение заданий, которые для них неприятны, скучны и надоедливы. Когда они хотят что-либо и должны ждать, чтобы получить это (например, обещание родителей непременно взять их в кино или в магазины), они могут бесконечно изводить взрослых в ожидании данного события, демонстрируя окружающим непрестанные требования и концентрируя на себе внимание.  
         Ситуации и игры, требующие совместного участия, сотрудничества, взаимодействия, сдержанности и строгости со своими сверстниками, являются особенно проблематичными для импульсивных детей. В устной речи они часто говорят нескромно, несдержанно, неосторожно, не задумываясь о чувствах окружающих или о социальных последствиях этих высказываний для них самих. Преждевременные ответы на вопросы и прерывание разговоров других для них обычное явление. Поэтому, впечатления, которые такие дети производят на окружающих, очень часто истолковываются как незрелость или ребячливость, слабый самоконтроль, безответственность, ленность и чрезмерная грубость. И не удивительно, что такие дети подвергаются наказаниям, критике и осуждению со стороны своих сверстников и взрослых больше, чем здоровые. Гиперактивность, или избыточная двигательная активность, не всегда является обязательным симптомом. У части детей она может быть нормальной или даже сниженной, что зачастую затрудняет своевременную диагностику и, соответственно, коррекцию рассматриваемого расстройства.

***Если за последние шесть месяцев отмечалось полное соответствие симптомов критериям раздела (2), при частичном их соответствии критериям раздела (1), то используется диагностическая формулировка: "СДВГ с преобладанием гиперактивности и импульсивности".***

***При диагностике необходимо обратить внимание на то, что симптомы расстройства должны:***

1. появиться до 8 лет;
2. наблюдаться не менее 6 месяцев в двух сферах деятельности ребенка (в школе и дома);
3. не должны проявляться на фоне общего расстройства развития, шизофрении и др. каких - либо нервно - психических расстройствах;
4. должны вызывать значительный психологический дискомфорт и дезадаптацию.

Для окончательной постановки диагноза обязательно проводится комплексное медико-психологическое обследование.

Дети с синдромом гиперактивности имеют достаточно развитые компенсаторные механизмы, для включения которых должны соблюдаться определенные условия:

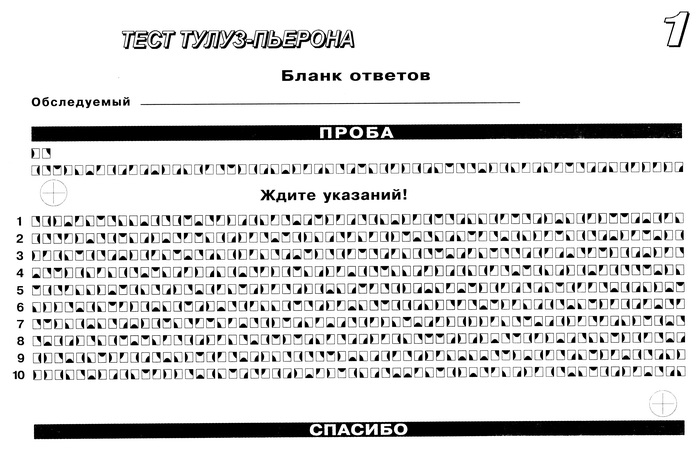
1. обеспечение родителями и учителями эмоционально - нейтрального развития и обучения;
2. соблюдение режима, достаточное время для сна;
3. обучение по личностно - ориентированной программе без интеллектуальных перегрузок;
4. соответствующая медикаментозная поддержка;
5. разработка индивидуальной помощи ребенку со стороны невролога, психолога, педагога, родителей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Состояния и заболевания** | **Дифференциально-диагностические  признаки** | **Дополнитеьные консультации и исследования** |
| Индивидуальные особенности темперамента | Развитие внимания и других когнитивных функций соответствует возрастной норме | Анализ анамнестических сведений |
| Неврозы и невротические реакции | Особенности поведения ребёнка связаны с действием психотравмирующих факторов | Анализ анамнестических сведений, психологическое исследование |
| Церебрастенический синдром при соматических заболеваниях | Высокая психическая и физическая истощаемость, частые головные боли, симптомы вегетативной лабильности. | Обследование педиатром, лабораторные и инструментальные исследования по показаниям |
| Побочные эффекты лечения некоторыми препаратами (антигистаминными средствами, теофиллином) | Основными являются болезни органов дыхания,аллергии (например, бронхиальная астма). | Обследование педиатром, лабораторные и инструментальные исследования по показаниям |
| Резидуатьные явления перенесенной черепно-мозговой травмы, нейроинфекции,интоксикации | Когнитивные и поведенческие нарушения имеют четкую связь с черепно-мозговой травмой, нейроинфекцией или интоксикацией, отличаются по своим проявлениям и возрастной динамике от СДВГ. Обычно более выражены очаговые неврологические симптомы | Неврологическое обследование, лабораторные инструментальные исследования по показаниям |
| Другие формы ММД: дислексия, дисграфия, дискалькулия | Нарушения внимания и гиперактивность являются вторичными симптомами. | Неврологическое психологическое обследование |
| Заболевания щитовидной железы | Наряду с нарушениям внимания и гиперактивностью наблюдаются симптомы дисфункции щитовидной железы. Заболевания щитовидной железы могут иметь место у ближайших родственников. | Обследование эндокринологом,анализ гормонального профиля |
| Значительное снижение остроты слуха | Особенности развития и поведения отчетливо связаны с дефицитом cлуха | Анализ анамнестических сведений, отоневрологическое обследование |
| Эпилепсия | Гиперактивность и дефицит внимания чаше встречаются при локализационно обусловленных симптоматических формах эпилепсии. Они могут быть связаны с длительным приемом барбитуратов | Анализ анамнестических сведений, неврологическое и нейрофизиологическое обследование |
| Психические расстройства: патохарактерологическое развитие, олигофрения, аутизм, шизофрения, маниакально-депрессивный синдром | При дифференциальной диагностике учитываются основные признаки психических расстройств и особенности развития детей с этими нарушениями | Анализ анамнестических сведений.обследование психиатром |
| Синдром Туретта | Основным признаком заболевания являются множественные тики, включая вокальные | Анализ анамнестических сведений и родословной, неврологическое обследование |
| Наследственные синдромы: Вильямса. Смита-Мажениса, Беквита-Видеманна. фрагильной Х-хромосомы и другие | Характерно наличие умственной отсталости и типичных фенотипичных признаков | Анализ анамнестических сведений, генетическое обследование, психоневрологическое обследование |

**ТЕСТ ТУЛУЗ-ПЬЕРОНА**

**1. Тренировка выполнения теста**

В целях правильного понимания содержания задания первоначально проводится тренировка детей.  
         Инструкция к тренировочному тесту:   
«Ребята, сейчас мы будем работать вот на таких бланках с квадратиками (показать расположение листа).

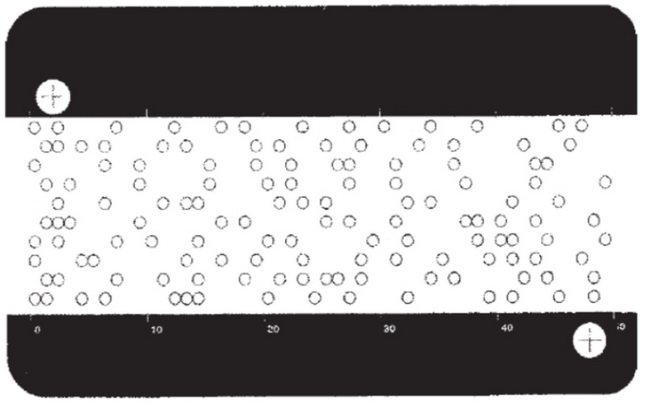


Найдите слева на листке вот такие два квадратика, какие нарисованы у меня на доске. Чтобы я увидел, что вы правильно поняли, поставьте на них пальчик (показать на доске и на листке, убедиться, что все нашли указанные квадратики). Эти два квадратика — образцы. Рассмотрите их внимательно. У первого квадратика закрашен левый бочок, а у второго правый верхний уголок. Давайте посмотрим на первый квадратик, нарисован. ный на верхней длинной строчке. Скажите, похож ли этот квадратик на какой - нибудь из квадратиков - образцов? Правильно, не похож. Чтобы показать это, давайте его подчеркнем (подчеркните на доске и попросите сделать детей то же самое в их бланках). А теперь давайте посмотрим на следующий квадратик. Он совпадает с каким - нибудь образцом? Правильно, совпадает, а с каким? Со вторым! Чтобы показать, что он совпадает, давайте его зачеркнем вертикальной чертой! (зачерните на доске и попросите детей сделать так же)». Аналогично спрашивайте детей про каждый квадратик, приведенный на доске. После того, как квадратики на доске закончатся, предложите детям самостоятельно выполнить предложенное задание, потренировавшись до конца строки. Переспросите, все ли поняли задание. Если заметите у какого - либо ребенка ошибки, то проработайте с ним инструкцию к данному заданию еще раз. Попросите детей, когда они закончат, спокойно подождать, пока другие ребята завершат свою работу. Запомните тех из них, которые не смогли правильно понять инструкцию в процессе группового объяснения для того, чтобы в дальнейшем выяснить причину.

**2. Выполнение теста**

**Инструкция:**«По моей команде: «Начали!», — мы будем все вместе выполнять само задание. Работать будем точно по времени. На каждую строчку я буду давать одну минуту. За одну минуту ни один из вас всю строчку сделать не успеет. Кто.то сделает столько (показать полстрочки), кто - то столько (показать чуть больше или чуть меньше). Не надо торопиться, надо работать внимательно! Как только пройдет минута, я скажу: «Стоп, пошла вторая строчка». Вы сразу переносите руку (показать на бланке, как перенести руку в начало второй строки) и начинаете делать вторую строчку. Работаете, работаете, пройдет еще минута, и я скажу: «Стоп, пошла третья строчка». После этого вы сразу переносите руку и начинаете делать третью строчку. И так мы сделаем 10 строчек. Сравнивать нужно с этими же квадратиками (показать на квадратики - образцы), делать все то же самое, что вы только что делали: так же зачеркивать и подчеркивать. Понятно?» Если дети ответили, что им все понятно, то скажите: «Теперь все взяли ручки, поставили руку на первую строчку (проверить, чтобы это сделали все дети) и начали». По истечении 10 минут вы говорите детям: «Стоп, все работу закончили, ручки положили, никто ничего больше не пишет. Отдохнули, помахали руками».

**Анализ результатов теста Тулуз–Пьерона** состоит в подсчете общего количества выполненных заданий и числа допущенных ошибок. Для подсчета вам необходимо использовать ключ, который необходимо перенести на прозрачную пленку. Для его изготовления наложите на приведенный в ключ лист прозрачной пленки. К примеру, это может быть часть прозрачной папки для бумаг. Сначала несмываемым маркером нанесите на прозрачной пленке два опорных крестика (один в левом верхнем, а другой — в правом нижнем углах). Затем в местах, где пленка накладывается на кружки, поставьте косые вертикальные черточки. При этом очень важно, чтобы сам бланк теста и ключ к нему абсолютно совпадали по размерам!



         Далее можно приступить собственно к анализу теста. Все помеченные вертикальной черточкой участки должны быть зачеркнуты, расположенные вне их — подчеркнуты. Если квадратик одновременно и зачеркнут, и подчеркнут, то это считается ошибкой. Подсчет ведется по каждой строчке, а затем отдельно суммируется общее количество сделанного и число ошибок. Далее следует подсчитать соотношение правильно выполненных заданий к общему числу сделанных заданий. В результате получается дробь со значением от 0 до 1. Например, ребенок всего в 10 строчках и зачеркнул, и подчеркнул 291 квадратик. При этом он допустил 7 ошибок. Искомое соотношение правильно сделанного к общему числу равно 0,98 (291.7)/291=0,98.  
         Общее количество сделанных заданий дает предтавление о динамике умственной деятельности ребенка. Нормальным считается результат от 180 до 290. Крайне низкий темп умственной деятельности имеет место при результате ниже 140. А вот дробное соотношение (от 0 до 1) правильно сделанных к общему числу заданий говорит нам об уровне саморегуляции и произвольности, присущих ребенку. В идеале, обнаружив, что им совершается много ошибок, ребенок должен снизить темп работы до оптимального соотношения между быстротой работы и ее качеством. Если же он торопится, стремясь сделать как можно больше, не обращая внимания на количество ошибок, значение нашей дроби уменьшается. Нормальный результат здесь — 0,91–0,95.  
         Неприемлемо низким результатом является значение, ниже 0,88. При получении его можно с большой степенью вероятности прогнозировать серьезные проблемы в обучении ребенка. Они могут проявиться в виде неустойчивости внимания, быстрой утомляемости и невозможности сохранять требуемую работоспособность.  
         О процессе вхождения в работу говорит некоторое построчное увеличение общего числа выполненных заданий при условии уменьшения количества ошибок.  
         Внимательное наблюдение за поведением ребенка в классе позволит отметить также наличие или дефицит произвольности: вы можете заметить, способен ли он откладывать на некоторое время свои непосредственные желания и четко выполнять инструкции взрослого.

**Возрастные нормативы по тесту Тулуз-Пьерона.   
*(Выявление ММД)***

**Фактор СКОРОСТИ.  *(Сумму всех обработанных значков разделить на 10).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Патология** | **Слабая** | **Средняя или средневозр. норма** | **Хорошая** | **Высокая** |
| Дошк. 6-7 лет | 0-14 | 15-17 | 18-29 | 30-39 | 40 и выше |
| 1 класс | 0-19 | 20-27 | 28-36 | 37-44 | 45 и выше |
| 2 класс | 0-22 | 23-32 | 33-41 | 42-57 | 58 и выше |
| 3-4 класс | 0-15 | 16-25 | 26-36 | 37-48 | 49 и выше |
| 5 кл. | 0-19 | 20-29 | 30-39 | 40-50 | 51 и выше |
| 6 кл. | 0-24 | 25-31 | 32-41 | 42-55 | 56 и выше |
| 7 кл. |  | 0-36 | 37-45 | 46-57 | 58 и выше |
| 8 кл. |  | 0-38 | 39-48 | 49-59 | 60 и выше |
| 9 кл. |  | 0-40 | 41-50 | 51-64 | 65 и выше |
| 10 кл. |  | 0-44 | 45-54 | 55-69 | 70 и выше |
| 11 кл. |  | 0-49 | 50-62 | 63-77 | 78 и выше |

**Фактор ТОЧНОСТИ.   *(Из суммы всех обработанных значков вычесть сумму ошибок и разделить получившееся число на сумму всех обработанных значков).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Патология** | **Слабая** | **Средняя или средневозр. норма** | **Хорошая** | **Высокая** |
| Дошк. 6-7 лет | 0 - 0.88 | 0.89 - 0.9 | 0.91 - 0.95 | 0.96 - 0.97 | 0.98 - 1 |
| 1 - 2 классы | 0 - 0.89 | 0.9 - 0.91 | 0.92 - 0.95 | 0.96 - 0.97 | 0.98 - 1 |
| 3 - 7 классы | 0 - 0.89 | 0.9 - 0.91 | 0.92 - 0.93 | 0.94 - 0.96 | 0.97 - 1 |
| 8 - 9 классы | 0 - 0.9 | 0.91 | 0.92 - 0.94 | 0.95 - 0.97 | 0.98 - 1 |
| 10 - 11 классы | 0 - 0.9 | 0.91 - 0.92 | 0.93 - 0.95 | 0.96 - 0.97 | 0.98 - 1 |

Попадание хотя бы одного фактора в графу "Патология" говорит о наличии ММД.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

Вопросы взяты из методики структуры темперамента Я.Стреляу (адаптация Н.Н. Даниловой, А.Г. Шмелева) Тест-опросник направлен на изучение одной из основных характеристик типа нервной деятельности: уровня подвижности нервных процессов. **Инструкция:** Ответы на предложенные Вам вопросы не могут быть хорошими или плохими. Отвечать на них следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: "да", "нет", или "не знаю". Ответ "не знаю" следует давать тогда, когда трудно остановиться на "да" или "нет".

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после каникул?
3. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
4. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
5. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
6. Влияют ли обычно окружающие на Ваше настроение?
7. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня? (-)
8. Есть ли у Вас на все готовые ответы?
9. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?
10. Обладаете ли Вы так называемой "быстрой реакцией"?
11. Быстро ли Вы засыпаете?
12. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
13. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
14. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
15. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
16. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
17. Быстро ли Вы читаете беллетристику?
18. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
19. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
20. Любите ли Вы частые перемены?
21. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий? (-)
22. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.? (-)
23. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?
24. Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?
25. Любите ли Вы оживленную обстановку?
26. Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?
27. Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?
28. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
29. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
30. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?
31. Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?
32. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?
33. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
34. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
35. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
36. Любите ли Вы часто менять род работы?
37. Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?
38. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?
39. Охотно ли Вы меняете места развлечений и отдыха?
40. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня? (-)
41. Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?
42. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
43. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной подготовки?

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:**

За ответ "Да" начисляется 2 балла,   
за ответ "Не знаю" - 1 балл,   
за ответ "Нет" - 0 баллов.

Большинство вопросов по шкале являются прямыми - в пользу высокого балла по шкале говорит ответ "да". Но есть также и "обратные" пункты - в этом случае после вопроса в скобках стоит знак "-", в этом случае 2 балла начисляется за ответ "Нет".

"Сырой" балл по шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами:

**( M +/- S ),**где

**М**- среднее нормативной выборки;,   
**S**- стандартное отклонение.

Значение средних (М) и стандартных отклонений (S)  
         **М       S**шкала **36       12**

**Интерпретация результатов теста**

Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48, 58 - выше среднего

**Высокий балл**   отражает подвижность нервных процессов;легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

**Низкий балл** - инертность нервных процессов.Характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

## ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ДЕТСКОЙ ГИПЕРАКТИВНОСТИ.

* Нормализация обстановки в семье ребенка, его взаимоотношений с родителями и другими родственниками. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.
* Достичь у ребенка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации, способность апанировать и доводить до конца начатые дела. Развить у него чувство ответственности за собственные поступки.
* Научить ребенка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоции и поступков.
* Добиться у ребенка самооценки, уверенности в собственных силах за счет усвоения им новых навыков, достижений успехов в учебе и повседневной жизни.
* Необходимо определить сильные стороны личности ребенка, с тем чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей:

         o   Развитие внимания ребёнка (концентрация, переключаемость, распределение)  
         o   Тренировка психомоторных функций  
         o   Снижение эмоционального напряжения  
         o   Тренировка узнавания эмоций по внешним сигналам  
         o   Обучение детей выразительным движениям  
         o   Формирование у детей моральных представлений  
         o   Коррекция поведения с помощью ролевых игр

***Подбирая игры (особенно подвижные) и упражнения для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности детей:***  
         o   дефицит внимания,  
         o   импульсивность,  
         o   очень высокую активность,  
         o   неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях),  
         o   быструю утомляемость.  
         o   в игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других.

**Включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно.**

**1 ЭТАП** - Начинать с индивидуальной работы,

**2 ЭТАП** - Привлекать ребёнка к играм в малых подгруппах

**3 ЭТАП** - Переходить к коллективным играм.

Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.  
Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно.

**1 ЭТАП**- Надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия.

**2 ЭТАП** - Использование игр, которые помогут ребёнку приобрести навыки контроля двигательной активности.

**3 ЭТАП**- Подбирать игры на тренировку сразу двух функций.

**4 ЭТАП** - Переходить к более сложным формам работы по одновременной отработке (в одной игре) всех 3-х функций.

#### Коррекционная работа при СДВГ

         В работе с ребёнком, имеющим серьёзные нарушения внимания, обязательно нужно наличие у него положительной мотивации. Такая мотивация может возникнуть, если в классе хороший и понимающий учитель, если родители действительно заинтересованы в том, чтобы помочь своему ребёнку. Обязательно нужна совместная работа родителей и учителей, построенная на эмоциональной заинтересованности родителей.  
         Ребёнок может удерживать внимание достаточно долго, если задание или игра интересная и доставляет ему удовольствие. Если ребёнок увлёкся и у него хорошо получается, он будет сидеть над этой игрой часами.

**Компьютерные игры**

         Компьютерные игры чрезвычайно привлекательны для ребёнка. Если соблюдать элементарную гигиену здоровья и позволять ребёнку играть не более 1 часа в день, то вполне можно использовать компьютерные игры для развития различных свойств внимания.  
         В каждой игре тренируется только одна отдельно взятая функция - это золотое правило, которое необходимо соблюдать и в компьютерных играх и в обычных подвижных играх для детей СДВГ. Взрослому человеку также трудно бывает одновременно тренировать и следить, например, за 3 функциями: сдержанностью, концентрацией внимания и усидчивостью. Поэтому тренируется одновременно только одна функциональная особенность.

**Необходимость тренировок**

         Концентрацию внимания, его устойчивость и интенсивность, а также память и способность предвидеть результаты своей деятельности надо начинать тренировать с детства, не откладывая это в долгий ящик. Для этого применяются специальные подвижные, групповые и компьютерные развивающие игры.

**НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ДЕТЕЙ   
С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

         Нейропсихологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должна включать в себя:

* растяжки,
* дыхательные упражнения,
* глазодвигательные упражнения,
* упражнения для языка и мышц челюсти,
* перекрестные (реципрокные) телесные упражнения,
* упражнения для развития мелкой моторики рук,
* упражнения для релаксации и визуализации,
* функциональные упражнения,
* упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы,
* упражнения с правилами.

**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.

         Регуляция силы мышечного тонуса должна проходить в соответствии с законами развития движений: от головы и шеи к нижним конечностям (цефалокаудальный закон), от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от колен к пальцам ног (проксимодистальный закон).

**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. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

**Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха,** после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.   
         **На этапе освоения глубокого дыхания** ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз.

         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. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения. К сожалению, в учебной деятельности чаще всего используется двумерное пространство (книга, таблица, тетрадь, компьютер и т. д.), что существенно снижает качество обучения.

         Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь.  
         К**оррекционные 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.

         В процессе развития детей миелинизация нервных сетей происходит при условии их высокой двигательной активности. Известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития - ползание, испытывают трудности в обучении. Дело в том, что во время ползания используются перекрестные движения рук, ног и глаз, активизирующие развитие мозолистого тела.

         При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитию психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. У музыкантов, особенно у виолончелистов и пианистов, благодаря большой подвижности их пальцев развиваются тонкая двигательная координация и, следовательно, мозолистое тело. Известно, что занятия музыкой стимулируют развитие математических способностей.

         Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить.

         Понимание себя дает и понимание телесной экспрессии других, т.е. развитие выразительных движений ребенка как средства самовыражения и общения влияет также и на его общие коммуникативные навыки, создавая дополнительные условия для развития.

**Функциональные упражнения целесообразнее проводить по трем основным направлениям:**

* развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
* элиминация гиперактивности и импульсивности;
* элиминация гнева и агрессии.

**Коррекцию следует проводить поэтапно, начиная с одной отдельной функции.** Гиперактивному ребенку невозможно быть одновременно внимательным, неимпульсивным и спокойным.   
         Когда будут достигнуты устойчивые положительные результаты по развитию одной функции, можно переходить к развитию одновременно двух функций, а затем и трех. Например, развивая произвольное распределение внимания, необходимо снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. **Снижая импульсивность, не стоит работать над концентрацией внимания и ограничивать подвижность.** Развивая усидчивость, можно допустить импульсивность и рассеянное внимание.  
         К упражнениям для развития произвольности относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть определенным образом осмыслены, "перекодированы" ребенком, на основании чего он дает команду произвести то или иное действие. В процессе занятий степень произвольности может быть различной. Так, инструкция для решения задачи типа "делай, как хочешь" не требует программы. Выполнение действий здесь носит механический характер, и степень произвольности снижается. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребенка способности к построению собственной программы. **Очень важны четкая повторяющаяся структура занятий, неизменное расположение предметов,** что является дополнительным организующим моментом при формировании произвольности. **Еще одним условием развития произвольности является соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента.** Кроме того, **поочередное приписывание каждому участнику группы роли лидера** автоматически повышает степень его доминантности, а следовательно, уровень его произвольной саморегуляции, программирования и контроля над собой и происходящим вокруг.

**Коммуникативные упражнения делятся на три этапа:**

1. Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.
2. Парные упражнения способствуют расширению "открытости" по отношению к партнеру - способности чувствовать, понимать и принимать его.
3. Групповые упражнения через организацию совместной деятельности дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе.

         Визуализация является репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления или события (зрительные, слуховые, знаковые, осязательные, обонятельные и другие образы). Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело и, следовательно, интегрирует работу мозга. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.  
         Релаксация может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле (релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений) является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для рефлексии ребенком ощущений и навыков, приобретенных в ходе занятия.

**Коррекционная работа должна включать в себя различные виды массажей** (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке - голове.

         Необходимым условием любого коррекционного процесса является **система наказаний и поощрений,** которая разрабатывается всей группой в начале занятий. Наказанием может служить выбывание из игры на "скамью запасных", лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.  
         При коррекционной работе также необходимо учитывать, что гиперактивные дети не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции.  
         Рекомендуется начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимы индивидуальная стратегия и тактика взаимодействия.  
         Кроме предложенной ниже нейропсихологической коррекционно-развивающей программы с элементами психотерапии для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, возможно использование следующих приемов в работе с детьми с СДВГ:

1. Осуществление гиперактивным ребенком контроля за другими детьми (дежурный на занятии, ведущий в игре, помощник инструктора и т. д.).
2. Использование часов на занятиях и осуществление контроля гиперактивным ребенком за временем (хранитель времени).
3. Использование ритмов с большими паузами или ритмичной музыки.

Следует помнить, что возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно ограничиваются при отсутствии понимания родителями причин и проявлений этих нарушений.

Коррекционно-развивающая работа наиболее эффективна при участии родителей в проведении занятий в группе и дома. Дополнительными приемами, которыми родители могут воспользоваться для коррекции ребенка, могут служить:

1. Ритмирование правого полушария - занятия ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой.
2. Активизация работы стволовых отделов головного мозга - плавание, ныряние, прыжки на батуте, дыхательная гимнастика.
3. Развитие межполушарного взаимодействия - восточные единоборства (особенно ушу-таолу), кинезиологические упражнения, вязание.
4. Снятие импульсивности и гиперактивности - упражнения с песком, водой и глиной; контрастный душ, обливания.
5. Развитие устойчивости внимания:

o длительная сортировка и нанизывание бусинок;  
o развитие способности к произвольному переключению внимания - чтение алфавита, перемежающегося со счетом;  
o прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями.