Татьяна Алексеевна Паскарь,

учитель физической культуры

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №212 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**Особенности работы с гиперактивными детьми на уроках физической культуры**

*В статье описаны особенности работы на уроках физической культуры с гиперактивными детьми. Приведены примеры игр, которые могут использовать в своей работе учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, воспитатели групп продленного дня при организации подвижного отдыха детей.*

Профессиональный стандарт педагога, вступивший в силу с 01.01.2017 года, определяет новые компетенции, среди которых выделяется работа в условиях реализации программ инклюзивного образования; работа с учащимися, имеющими проблемы в развитии; работа с девиантными, зависимыми, социально запущенными и социально уязвимыми учащимися, имеющими серьезные отклонения в поведении. Количество таких детей возрастает ежегодно, в связи с этим профессиональная деятельность педагога существенно наполняется психолого-педагогическими компетенциями.

***Синдром дефицита внимания и гиперактивности (*СДВГ)** (Сиротюк А.Л.). Синдрому дефицита внимания и гиперактивности сопутствуют запаздывание процессов созревания высших психических функций и, как следствие, специфические трудности обучения. У детей с СДВГ проявляются трудности планирования и организации сложных видов деятельности. Большинству из них присущи слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, лживость, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе и проблемы в коммуникациях. Подросткам с СДВГ свойственно отрицание авторитетов, незрелое и безответственное поведение, нарушение семейных и общественных правил. Они не могут поддерживать определенную поведенческую реакцию на протяжении длительного времени. Для них характерно деструктивное, оппозиционно вызывающее, а иногда и разрушительное поведение. Из-за непонимания со стороны окружающих у гиперактивного ребенка формируется трудно исправляемая агрессивная модель защитного поведения.

Описание таких детей в клинической литературе появилось уже более века назад. Начало изучения проблемы гиперактивности положил немецкий врач-психоневролог Генрих Хоффман, впервые описав чрезвычайно подвижного ребенка, который ни секунды не мог спокойно усидеть на стуле, дав ему прозвище «Непоседа Фил». Широкое распространение синдрома дефицита внимания и гиперактивности в наши дни привело к активному исследованию этой проблемы специалистами в области медицины, психологии и педагогики (Н. Н. Заваденко, Н. Ю. Суворина, М. В. Румянцева, Е. Д. Белоусова, М. Ю. Никанорова, Е. С. Чикина, А. Л. Сиротюк, З. Тржесоглава и др.).

Рассмотрим, как занятия физической культурой способны скорректировать развитие и поведение гиперактивных детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Особенности психических функций детей с СДВГ** | **Приёмы развития** | **Примеры игр (название)** |
| Слабое развитие произвольных психических функций (волевая сфера). | Игра по правилам | «Защита крепости»  «Дракон, кусающий свой хвост», «Космонавты»,  «К своим флажкам»,  «Поймай мяч», «Невод». |
| Трудность в планировании | Ролевые спортивные игры | «Два Мороза»,  «Ниточка и иголочка»,  «Охотник и заяц»,  «Круговая лапта»,  «Зайцы в огороде»,  «Зеваки»,  «Караси и щука». |
| Проблемы в коммуникациях | Командные игры и др. | «Гусеница»,  «Мышь и мышеловка»,  «Головомяч»,  «Сороконожка»,  «Дракон», «Помоги другу»,  «Гармоничный танец», «Прогулка с компасом». |
| Занижена самооценка | Выводить гиперактивного ребенка на лидирующие позиции | «Зайки и слоники»,  «Волшебный стул». |
| Снижен объём памяти | Игра по нескольким правилам. | «Зеваки»,  «Слушай команду»,  «Догони меня»,  «Сантики-сантики-лим-по-по». |

Рассмотрим некоторые игры.

***Игры и упражнения, направленные на развития волевой саморегуляции: волевых качеств настойчивости, выдержки.***

**Игра «Защита крепости».**

Игра заключается в следующем: на земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру, один водящий остаётся в круге. В середине круга становятся пять кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить булавы. Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

**Игра «Дракон, кусающий свой хвост».**

Цель:научить выполнению правил, установленных коллективом; планированию своих действий и разумному их чередованию; умению держать себя в конфликтных ситуациях. Итак, играющие выстраиваются друг за другом. Правую руку кладут на правое плечо игрока, стоящего впереди. Первый игрок – «голова» дракона, последний - его «хвост». Цель «головы»: поймать «хвост». «Тело дракона» (остальные игроки) находится в постоянном движении и послушно следует за «головой». Цепочка игроков не должна разрываться. Тот, по чьей вине произошел разрыв, становится «головой». «Тело дракона» подыгрывает «хвосту», не давая «голове» его ухватить. Когда «голова» ловит хвост, последний в колонне игрок идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» — игрок, бывший предпоследним. Данная игра имеет высокую степень интенсивности, поэтому должна проводиться в основной части урока.

***Упражнения и игры, направленные на повышение самооценки.***

**Игра «Зайки и слоники».**

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу предложить вам игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся».

Дети это показывают.

«Покажите, что делают зайцы, если слышат шаги человека?»

Дети разбегаются, пытаясь спрятаться.

«А что делают зайцы, если видят волка? А теперь мы будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как они идут. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра»

Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Данная игра имеет среднюю интенсивность, поэтому она подходит для основной части урока.

**Игра «Атомы и молекулы».**

Цель: развитие внимания, мыслительных процессов, ориентировки в пространстве.

Ход игры:в начале игры все игроки (кроме ведущего) – атомы. Участники беспорядочно перемещаются по помещению. По команде ведущего игроки должны объединиться в молекулы.

По команде: «Молекулы по два!» объединиться в пары; «Молекулы по три!» **–** в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть «атомов». Те дети, которым не хватило место в «молекулах»,  временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, и все выбывшие игроки снова могут вступить в игру.

Если в классах количество гиперактивных детей велико, учителю физической культуры бывает сложно организовать работу класса на уроке. Таким ребятам сложно сосредоточиться, они часто отвлекаются, не понимают многих заданий, с трудом усваивают навыки.

Рассмотрим пример урока с использованием спортивной игры.

**Тема урока: «Элементы баскетбола: ведение, передача мяча»**

1. **Во вводной части урока** ребята организованно входят в зал, строятся, звучит приветствие, сообщаются задачи урока, учащимся предлагается игра «Физкульт-привет!»

Учитель, вытягивая руки в стороны, произносит: «Физкульт…». Все ребята подбегают, каждый кладет свою руку на руку учителя и одновременно поизносит: «Привет!». Затем все быстро возвращаются на свои места. Цель данного упражнения - эмоциональный настрой на урок, тактильное общение, развитие доверия друг к другу (открытые ладони), быстроты как физического качества и быстроты реакции как психического.

**II. В подготовительной части** дети выполняют строевые упражнения (направо, налево, кругом). После чего следуют ходьба (на носках - руки вверх, на пятках - руки за головой, на внешней стороне стопы - руки на поясе) и бег. Заканчивают строевые упражнения элементами танцетерапии с заданиями: едем на коньках, идем по болоту, бежим по горячему и раскаленному песку, перепрыгиваем с кочки на кочку, маршируем как солдаты, крадемся как будто хотим подойти незаметно, топаем, чтобы разбудить всех вокруг, превращаемся в пушинки.

При выполнении общеразвивающих упражнений применяем технологию ритмопластики*,* например, упражнение «Полёт»:

«Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как же мы это сделаем?». Вместе с учителем дети произносят:

У меня есть крылья за спиной (руки - за спину),

Я летать умею над землёй (руки – вверх),

Я взмываю ввысь, и мир – Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)

На ладошке умещается моей.

Покружу немного в облаках (машем руками, кружимся вокруг себя),

Устремлюсь стрелою вниз и – Ах- (приседаем)

Оседлаю черную тучу.

Поскачу на ней к небесной круче (делаем короткие приседания – скачем!).

С кручи я вприпрыжку вниз сбегу (бег на месте).

Крылышки почищу, отдохну (руки опускаем вниз).

Пальчики, как перышки, расправлю (встряхиваем кисти рук),

Распрямлюсь, встряхну себя немножко (распрямляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею),

Вам на память перышко оставлю,

Мягкое, пушистое в ладошке (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох).

В заключение общеразвивающего упражнения, мы используем упражнение «Круговой массаж» с целью снятия напряжения. В данном упражнении учащиеся встают в круг «лицом к спине» впереди стоящего и мягкими движениями разминают плечевой пояс впереди стоящего. Упражнение должно заканчиваться выражением благодарности своему «массажисту» - пожатием руки. Далее учащиеся должны выполнить упражнение «Сосулька»,цель которого - снятие мышечного напряжения. В игре дети стоят на своих местах с закрытыми глазами. При этом руки подняты вверх. Нужно представить, что вы «мороженое» или «сосулька», напрячь все мышцы своего тела, запомнить эти ощущения и замереть в этой позе на 1-2 минуты. Затем представить, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, мышцы расслабляются.

**III. В основной части урока** проводятся упражнения: передача мяча, ведение мяча.

Во время выполнения данных упражнений, дети выполняют следующие задания:

1) передача мяча от груди;

2) ведение мяча правой рукой;

3) ведение и передача мяча;

4) бросок мяча в кольцо.

В ходе выполнения упражнений необходимо поддерживать тех детей, которые медленно осваивают данное упражнение.

После проведения основных упражнений учащимся предлагается игра «Гусеница» на развитие сотрудничества, взаимопонимания, в которой учащиеся должны встать в ряд друг за другом, зажав мяч между животом и спиной и держась руками за плечи другого учащегося. В этом положении учащиеся должны пройти от одного конуса до другого конуса, стараясь не уронить мяч. Если мяч падает, все останавливаются и ждут, пока мяч не вернут в нужное положение.

**IV. В заключительной части**проводится психогимнастическое упражнение«Деревце».Дети представляют себя крепким сильным деревцем, которое наливается силой, бодростью, здоровьем и тянется к солнцу. Ввыполняется 15-20 сек. Затем учитель просит участников прикоснуться ладонями рук, коснуться каждого пальца партнера и на каждое прикосновение сказать пожелание: «Желаю (встречаются большие пальцы) успеха (указательные) большого (средние) во всем (безымянные) и везде (мизинцы). Удачи тебе во всем! (удар ладонями)».

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы.

Урок физической культуры позволяет детям с СДВГ, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность в себе, повысить самооценку, почувствовать себя частью коллектива.

Развитие психических функций ребенка происходит в игре. Так как игра всегда организована по правилам, ребёнок подчиняет своё поведение этим правилам.

Главным принципом обучения на уроках физкультуры выступает использование на каждом занятии с такими детьми приемов игровой деятельности. Это может быть как во время основной части урока, так и во время заключительной.

В процессе игры дети познают мир и при высокой эмоциональной нагрузке учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях.

В работе с детьми с СДВГ необходимо придерживаться следующих принципов:

* гиперактивные дети требуют индивидуального подхода учителя к каждому ребенку;
* нельзя ограничивать двигательную активность гиперактивных детей;
* грамотно спланированная нагрузка на уроке поможет им развить постепенно физические качества, обрести уверенность в себе;
* использовать в работе метод «поощрения»;
* выводить гиперактивных детей на лидирующие позиции, давать двигательную нагрузку в течение всего урока.
* давать ребенку лишь одно задание на маленький промежуток времени, чтобы он мог его завершить;
* для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию;
* поощрять детей за все виды деятельности, требующие концентрации внимания;
* вести балльную либо знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой);
* избегать завышенных либо заниженных требований; ставить перед детьми задачи, соответствующие их возрасту и способностям;
* давать ребенку возможность через игру расходовать избыточную энергию.

**Список источников**

* 1. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В.  Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2009.
  2. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001.
  3. Гриханов А.В., Волокитина Т.В., Гусева Е.А., Подоплёкин Д.Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. – М., 2008.
  4. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] /Т.И. Осокина.- М.: Просвещение, 1983.-342с.
  5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет [Текст] /Л.И.Пензулаева.–М.:Владос,2001.-248с.
  6. Романенко В.А.; Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -Изд. "Физкультура и спорт", 1986 г.
  7. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие [Текст] /Г.Н. Ромашин. – Краснодар: КГАФК,1999.-188 с.
  8. Родионов, В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры. Психология физического воспитания. Психические основы двигательной активности // Спорт в школе. – 2005. - № 17.- с.3-9