

# Упражнения и методы

---

Для работы с детьми с СДВГ

# Упражнения для регуляции мышечного тонуса

---

- Подобные упражнения позволяют сначала напрягать мышцы рук, ног, шеи, лица, туловища, а затем расслаблять их. Это позволит, во первых, ощутить своё тело в пространстве, улучшить обмен веществ, напитать мышцы кислородом и снять мышечное напряжение. Во вторых, упражнения позволят потренировать навыки концентрации внимания во время выполнения задач. Упражнения могут проводиться как прямые указания типа: «сожмите кулачки сильно, расслабьте кулачки», так и в виде игровых форм: «Стоит крепкий снеговик на морозе» (напряжённое тело), «солнышко согрело – растаял снеговик» (расслабились).

# Упражнения на координацию движений в паре

---

- Упражнения помогают научиться контролировать свои движения, концентрировать внимание, учиться взаимодействию с партнёром. Во время выполнения заданий, пары могут повторять движения друг друга, как, например, в игре «Зеркало»; также пары могут свободно передвигаться в пространстве, при этом выполнять какое-либо задание, например, не разъединяя ладони. Ещё одно хорошее упражнение: встать спина к спине и медленно присесть, затем встать.

# Упражнения на координацию движений и концентрацию внимания

---

- Например, групповая игра, в которой дети по очереди показывают какое-либо движение, а остальные его повторяют. Хороши упражнения, в которых некое повествование сопровождается определёнными действиями, как в пальчиковой гимнастике. Также хороши для тренировки ловкости и реакции такие игры, как «Съедобное-несъедобное», «Летает-не летает» и другие. Достаточно сложное, но полезное упражнение «Чужие колени»: участники в кругу пытаются последовательно хлопать друг друга по колену, при этом хлопок по чужому колену выполняется определённой рукой и в определённом направлении после того, как сосед хлопнул по твоему колену.

# Упражнения на тренировку самоконтроля, саморегуляции и устойчивости внимания

---

- Упражнения, где движение останавливается на некоторое время, как в игре «Морская фигура», либо, где надо двигаться очень медленно, как в игре «Черепашка», в которой участники двигаются к цели, но побеждает тот, кто оказывается самым медленным.
- Игра «Царевна Несмеяна» хороша для тренировки выдержки и эмоционального самоконтроля.

# Игры с песком

---

- Для снятия психоэмоционального напряжения хороши любые игры с песком: с сухим, мокрым и кинетическим. Благодаря позитивному тактильному воздействию, погружению в фантазийную среду, игра с песком позволяет снять психофизическое напряжение, отдохнуть и перезарядиться энергией.

# Арт-терапевтические методы

---

- Рисование, лепка, аппликации с использованием разнообразного материала, создание собственных фантазийных шедевров, рисование эмоций и чувств, рисование желаний и страхов – всё это позволяет гиперактивному ребёнку перенаправить энергию в творческую деятельность и получить результат этой деятельности в виде конечного продукта – поделки, рисунка.

# Звукотерапия и музыкотерапия

---

- Слушание и воспроизведение звуков. В одном случае дети учатся слушать и прислушиваться, концентрируя внимание, в другом – снимать напряжение и регулировать своё состояние с помощью звуков, как в игре «Кричалки, шепталки, молчалки». Хорошо сочетание звуковых и визуальных эффектов, например звуки природы в сопровождении картин природы, либо прослушивание классических музыкальных композиций с подобранным визуальным материалом.
- Релаксационные упражнения с использованием музыки и заданий на визуализацию каких-либо образов.