

Система упражнений и занятий для гиперактивных, беспокойных и тревожных детей.

Дыхательные упражнения

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

1. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.
2. Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.
3. Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.
4. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.
5. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.
6. Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.
7. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.
8. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.
9. Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.
10. Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет. При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. Когда все приведенные выше упражнения освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя.

Упражнение на снятие нервного напряжения у детей

Дети, подчас бывают такие легко возбудимые, подвижные, слишком уж активные! С ними только немножко повеселишься, побузишь, так потом успокоить их не можешь, привести, так сказать, в чувства.

А как бывает тяжело добиться учителям внимания и сосредоточенности от учеников после слишком бурной перемены.

Родителям и учителям поможет успокоить детей следующее упражнение.

Надо поставить ребенка перед собой и договориться с ним, что вы сосчитаете всего только до трех, но пока вы будете считать, он будет неподвижно и совершенно спокойно стоять на месте, не шевелиться, не чесаться, не улыбаться.

Вы начинаете загибать пальцы: "Раз..." Не годится. Малыш шевельнул мизинцем, а то и вовсе переступил с ноги на ногу. Стоять надо абсолютно неподвижно, но, не застыв, как статуя, а в свободной позе, спокойно и серьезно глядя перед собой. Начинаем сначала: "Раз..." Опять неудача.

Постепенно ребенку удастся, во-первых, снять напряжение, во-вторых, притормозить свои импульсы. До трех вы благополучно дотягиваете.

При следующем случае вы повторяете упражнение, потихоньку продвигаясь вперед. Еще несколько повторов - и ребенок стоит в совершенно непринужденной позе, не шевеля ни руками, ни бровями, ни уголком рта. Глаза спокойные, взгляд мягкий, руки висят вдоль тела - а вы между тем досчитали до 20, потом до 30...

Рекомендуем прибегать к этому упражнению всякий раз, когда вы видите, что ребенок дергается и суетиться. Можно считать и до 40, и до 50 - тренированным детям не составляет труда выполнить упражнение. Ребенок вообще становится спокойнее. В дальнейшем вам будет достаточно сказать "раз, два..." - и малыш моментально утихомирится, вернется в состояние сосредоточенного внимания.