

*Петрова Э.П*

*Кодесникова К.М*

*Бакалавриат*

*Соавтор: Шейко Г.А.*

*СФ УУНУТ*

## ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

*Аннотация: В статье рассматривается влияние физической культуры на гиперактивных детей. Рассмотрены особенности гиперактивных детей. Определены основные причины гиперактивности и правила проведения урока физической культуры.*

*Ключевые слова: физическая культура, гиперактивность, школьник, упражнения, педагог, спорт, энергичность.*

*Petrova E.P*

*Kodesnivoka K.M*

*bachelor course*

*Co-author:Sheiko G.A*

*SF UUST*

## PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH HYPERACTIVE CHILDREN

*Annotation: The article examines the influence of physical culture on hyperactive children. The features of hyperactive children are considered. The main causes of hyperactivity and the rules for conducting a physical education lesson are determined.*

*Keywords: physical education, hyperactivity, schooler, exercises, teacher, sports, energy.*

Гиперактивность достаточно обширно распространена среди детей младшего школьного возраста. Такие дети имеют повышенную энергичность и отличаются от других детей.

На каждом этапе оно имеет различные проявления. И если на это не обращать внимания, то эти нарушения в поведении и эмоциональные сдвиги могут отрицательно отразиться на учебе детей и их дальнейшей жизни.

С гиперактивными детьми нелегко наладить контакт уже потому, что они находятся в непрерывном движении, принимают за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно уловить

Гиперактивные дети отличаются от круга своих ровесников безудержной энергией.

- Находясь непрерывно в движении, они вовлекают в свои излишне эмоциональные игры остальных.
- На занятиях невнимательны, зачастую отвлекаются, разговаривают.
- Задания выполняют неохотно.
- На замечания абсолютно не откликаются.
- В коллективе конфликтуют.

Причины гиперактивности:

Во время уроков такие дети часто вскакивают с места, не понимают, что требует от них воспитатель, не могут выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает большое количество замечаний и «отрицательного внимания». Если ребенок хочет стать лидером, то он не сможет подчинить свое поведение правилам или уступить другим, вызывает многочисленные конфликты в детском коллективе.

Ключевыми причинами зарождения гиперактивности у детей являются нарушение беременности, родов, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, методы воспитания в семье.

Гиперактивный ребенок находится в постоянном движении и попросту не может себя контролировать, например, если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

Особенности работы с гиперактивными детьми:

Каждый педагог, который работает с гиперактивным ребёнком, понимает сколько проблем и неприятностей приносит он окружающим. Впрочем это только одна сторона медали. Важно помнить, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как настаивают взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические способности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку тяжело длительное время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Непрерывные окрики, замечания, запугивания, наказания, которые часто используют взрослые, не улучшают его поведение, а наоборот становятся виновниками новых конфликтов. Кроме того, подобные формы влияния могут поспособствовать формированию у ребенка негативных черт характера. В итоге страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается. Гиперактивный ребенок никогда не станет послушным и покладистым, но с ним вполне можно договориться и научиться жить в мире.

Чем компетентен учитель по физической культуре, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого манит все неожиданное и новое. Особенность поведения педагога изменяет психологический настрой ребенка, ориентирует перевести его интерес на необходимый предмет.

Пытаться не «замечать» незначительные шалости на уроке физкультуры, ограничивать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение

усиливается. С гиперактивным ребенком нужно разговаривать мягко и спокойно. Желательно, чтобы не было экспрессивных интонаций, приподнятого тона. Так как ребенок весьма чувствителен и восприимчив, быстро подстроится к подобному настроению. Эмоции заполнят ребенка и станут препятствием для дальнейших успешных действий.

Отрицательные способы воспитания неэффективны у этих детей. Специфика нервной системы такова, что порог восприимчивости к негативным стимулам весьма низок, потому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко откликаются даже на незначительную похвалу. Похвала и положительный отклик взрослого важны таким детям. Но делать это следует без лишней эмоциональности.

Важно научиться давать четкую инструкцию к упражнениям на уроке физической культуры гиперактивному ребенку, содержащую не более 10-ти слов. Не нужно давать инструкцию сразу (побежать, перепрыгнуть, достать, проползти, дотянуться), а лучше те же указания по отдельности. Их выполнение нужно контролировать.

Гиперактивным детям нельзя участвовать в эмоциональных играх: соревнования, командные игры (футбол, баскетбол, волейбол), эстафеты. Им рекомендуются танцы, хореография, а так же плавание. Гиперактивному ребенку проще всего дается лёгкий бег. Во время бега возможно изменять его виды: змейкой, челночный бег. После бега у ребенка нет нервного напряжения.

Таким детям отлично помогают игры с правилами, которые придумывает сам педагог.

Например, добежать до противоположного конца площадки, 3-5 раз присесть и возвратиться. Заметьте, и задания и правила просты, но и они зачастую могут вызывать затруднения. Но любая игра должна заканчиваться на позитивной ноте. Ребёнку необходимо дать почувствовать, что прилагая определённые усилия, он сможет со всем справиться.

Не стоит подавлять чрезмерную активность, вернее будет переводить подобные качества ребенка с гиперактивностью в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок сможет заниматься любым видом спорта, только исключая травматичные. Поэтому на уроках по физической культуре нужно применять подвижные игры или элементы игры, где случай травматизма будет минимальный. Так как кроме себя, гиперактивный ребенок может нанести травму другим детям.

Ребенок совершает небезопасные для себя действия, не думая о последствиях, тем самым повышается вероятность травматизма.

Подвижные игры или тренировки организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Систематические занятия физкультурой тренируют и дисциплинируют ребенка.

Спортивные и подвижные игры по правилам требуют организованности и точно поставленной цели. Устанавливать цели и действовать по плану для

гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит переход бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Главной задачей подобных игр является выработка привычки.

Прекрасно подойдут занятия физкультурой на свежем воздухе зимой, так как нагрузка на нервную систему очень велика и возможности подвигаться и побегать на холоде ограничены. Весьма полезно ходить на лыжах и кататься на коньках.

Таким образом, гиперактивным детям физическая нагрузка очень полезна. Регулярные занятия помогают ребенку стать спокойнее. У него вырабатывается хорошая координация движений, возобновляются поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. Занятия по физической культуре оказывают положительное влияние на организм и психику в целом.

#### ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей Общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011
2. Воспитание и развитие младших школьников / Под ред. проф. И.П. Прокопьева и проф. П.Т.Фролова. - Москва-Белгород, 2015.
3. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания младших школьников. // Дошкольное воспитание. - 2008.
4. Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста. // Теория и практика физической культуры. - 2011.
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/11/25/zanyatie-po-fizicheskoy-kulture-s-giperaktivnymi-detmi>