

Особенности медлительных детей. Рекомендации родителям и воспитателям по организации игр на тренировку скорости.

1. Наберитесь терпения. Работа с медлительными детьми очень утомительная, требует умения сдерживаться, не повышать голоса. Необходимо спокойно повторять и объяснять одно и то же несколько раз без упреков и раздражения. Помните, что окрик и недовольство взрослых еще больше замедляют включение в деятельность медлительного ребенка.
2. Не торопите, не подгоняйте ребенка, не напоминайте ему о его медлительности, неловкости. Необходимо сделать все, чтобы, осознавая свою медлительность, ребенок в тоже время не чувствовал свою ущербность, неспособность. Приучите себя к мысли: от того, что ребенок медлительный, он не хороший и не плохой.
3. По возможности разгрузите ребенка, не увлекайтесь, дополнительными нагрузками.
4. Организуйте занятия по подготовке к школе так, чтобы они выполнялись не вечером, а в период с 15.00 до 17.00. Не забывайте о перерывах, физкультминутках.
5. Проконтролируйте все элементы режима дня: сон, отдых на воздухе, питание, двигательную активность.
6. Помните, медлительному ребенку нужно время на «раскачку».
7. Нужно облегчить ребенку выполнение всех повседневных дел, и помочь в этом может четко организованный режим дня. Не конфликтуйте вечером, перед сном, не корите за долгие сборы ко сну. При этом вы и сами должны быть достаточно организованны, иначе успеха не будет.
8. Придумайте какую-нибудь игру, которая поможет ребенку преодолеть свою медлительность, можно делать что-то вместе, соревнуясь (но при этом важно не переборщить и подстроиться под его темп). Очень важно, чтобы взрослые всегда были спокойными и доброжелательными.
9. Можно пошутить над «копушей», но по-доброму, без раздражения. Можно подчеркнуть это качество у себя, и пусть посмеется ребенок.

Тренировка скорости движений... и не только.

Наши наблюдения, приведенные на детях, говорят о том, что тренировка с помощью постепенно ускоряющихся движений мало успешна, использование предельных скоростей эффективнее, но приводит к утомлению. Наиболее успешно работа по тренировке скорости двигательных реакций у детей идет с использованием приема, когда имеются *резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно*, причем время от времени даются и предельные скорости движений.

Желательно проводить тренировку медлительных детей *отдельно от подвижных*, последние быстрее овладевают требуемыми движениями и это обескураживает медлительных, создает у них спешку и тревожное состояние.

Даются упражнения для больших мышечных групп и для мелких мышц (руки).

Игры со сменой темпа движений:

- а) Ходьба - бег - ходьба медленная. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого, ведущего тренировку или при смене темпа музыкального сопровождения.
- б) Хлопать в ладоши с разной скоростью, опять по сигналу взрослого или по смене темпа музыкального сопровождения.
- в) Сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым.

Игры с максимально быстрыми движениями:

- а) Дети стоят в одном конце комнаты, а в другом ее конце поставлены стулья (по числу играющих детей), на которых лежат флажки или другие игрушки. По сигналу дети бегут к стульям, берут флажок и возвращаются на свои места. Тот, кто пробежал первым, дает сигнал к следующему "забегу".

б) Детям раздаются листочки бумаги с нарисованным квадратом 10X10 см и карандаши. По сигналу дети возможно быстрее ставят в квадрате точки. Поставивший большее количество точек получает фантик.

в) Обмоталочки (народная игра). Берется длинная веревка, более 5м, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу дети начинают крутиться на месте, накручивая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

г) Обмоталочки (второй вариант). Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

д) Горячий мячик. Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу мяч, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку - останавливаются. Тот, в чьих руках оказался мяч, выходит из игры. Если мяч роняют - из игры выходят оба играющих, между которыми упал мяч. Побеждает оставшийся.

е) Цветочный волчок. Каждый ребенок выбирает для себя название какого-то цветка (колокольчик, ромашка, роза..).

Ведущий запускает волчок, затем выкрикивает название цветка:

- Ромашка!

- Я! - отзывается "Ромашка" и быстро подкручивает волчок.

Подкрутив, выкрикивает название следующего цветка.

Кто не успел отозваться или у кого упал волчок - выходит из игры.

Игры для развития внутреннего торможения:

а) Игровая гимнастика.

Дети повторяют вслед за ведущим его движения: хлопки перед грудью, над головой, за спиной; прыжки; прыжки на одной ножке, приседания и т.д. Затем вводятся разные условия:

1."Запретное движение". Одно движение, например, хлопки за спиной, объявляется запретным, остальные повторяются, как и раньше.

2."Замена". Если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает - присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

3."Все наоборот". Взрослый, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрой! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания.

Затем задания меняются. Услышав "Быстрой!" - дети должны замедлить темп, "Медленней!" - напротив, убыстрить его, "Тише!" - хлопать и топтать как можно громче, "Громче!" - хлопать и топтать как можно тише.

б)Ведущий говорит детям: "Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, бабочку, то поднимите руки вверх и скажите хором: "Летает!" Если назову нелетающее животное, например, льва, - молчите и не поднимайте руки".

- Орел!

- Воробей!

- Стрекоза!

- Змея!

- Собака! и т. д.

в) Дети стоят по кругу. В заданном темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки.

- "Хоп!" По этой команде ведущего хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Следить за темпом, который можно менять.

В этих играх тренируется дифференцировочное торможение: дети должны различить запрещаемое движение и затормозить его или изменить направление.

В последней игре тренируется и запаздывательное торможение - нужно ждать своей очереди хлопнуть в ладоши.

Прямо на **тренировку запаздывательного торможения** направлены такие игры, как эстафета: дети делятся на две группы, первые от обеих групп бегут первую дистанцию, где их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты: проскакать какую-то дистанцию, проползти и т. д. - для нас важно, что каждый следующий ожидает своей очереди на

конец дистанции, т. е. тренирует запаздывательное торможение.

Вот некоторые варианты **забавных заданий для эстафет**:

1. Бежать, держа в руках горящую свечу, так, чтобы она не погасла;
2. Бежать со стаканом воды, так, чтобы она не расплескалась (сначала стакан наливают лишь на треть, позже - почти доверху);
3. Бежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик;
4. Бежать со спичечными коробками, положенными на плечи;
5. Бежать с башенкой из трех кубиков на ладони (потом число кубиков можно увеличить).

Очень хорошей является игра, о которой мы уже рассказывали: воспитательница готовит заранее на столике новую игрушку, накрытую салфеткой, затем усаживает детей вокруг стола и говорит: "Закройте глаза и не открывайте, пока я не сосчитаю до пяти!" Когда вы откроете глаза, то увидите мой сюрприз!" Дети закрывают глаза, но сначала не выдерживают до счета "пять", постепенно этот промежуток времени удается довести до счета "десять".

Игры для будущих школьников.

а) Дом-улица-детсад-школа.

Ведущий по очереди кидает детям мяч, одновременно с броском произнося одно из четырех слов, вынесенных в названии.

Ребенок, поймав мяч, тотчас отправляет его назад, сопровождая словом, напрямую относящимся к только что произнесенному.

- Дом: мама, завтрак, кровать;
- Улица: машины, светофор, асфальт, прохожий;
- Детсад: воспитатель, игрушки, группа;
- Школа: учитель, доска, звонок;

Кто сбился или замешкался - выходит из игры.

Для пятилетних детей: каждую новую игру можно предварять коротким рассказом о школе, постепенно расширяя список предметов и понятий, связанных с ней.

Для шестилетних детей: перед каждой новой игрой можно устраивать маленький "мозговой штурм", предлагая детям добавить в каждый раздел по два-три новых слова.

Второй вариант той же игры. Ведущий становится в центр круга, образованного участниками и, как будто ведя считалку, по очереди указывая на каждого, перечисляет: "Дом, улица, садик, школа, дом..."). Внезапно ведущий замолкает.

Тот участник, на которого указали последним, должен тотчас назвать понятие, соответствующее последнему названному слову.

(В основе - традиционная игра многих народов "Небо-земля-вода-огонь". По ее схеме построено множество современных тренинговых игр.)

б) Рассеянный Ваня.

Дети усаживаются по кругу, между собой делят названия предметов, наполняющих портфель первоклассника:

- ручка,
- карандаши (два),
- линейка,
- тетрадки (две),
- учебники (два),
- дневник.

Водящий произносит:

- Ваня ищет карандаш!
- Здесь! - откликается "карандаш", вскакивая. Затем опять садится.
- Ваня ищет тетрадки!
- Здесь! - откликаются обе "тетрадки" и быстро меняются местами.

В случае, когда названы парные предметы, водящий во время перемены мест пытается занять освободившийся стул. Если ему это не удастся, он продолжает игру, по очереди выкликивая названия предметов. Выкликнув всех, можно не по одному разу, он произносит:

- Ваня ищет весь портфель! Все играющие вскакивают и быстро меняются местами. Ведущий занимает место зазевавшегося, и игра начинается заново.

(Первоисточник - неоднократно описанная в этнографических сборниках забава детей прислуги,

дворового люда.

Расторопность ценилась в этом кругу едва ли не более других добродетелей. Дети, подражая родителям, обыгрывали процедуру утреннего одевания барыни.

"Барыня просит чепчик! - Здесь! - Барыня просит перчатки! - Здесь! - Барыня просит весь туалет!..")

в) Без света Если лампа в комнате перегорела или электричество отключили, портфель придется собирать на ощупь. Получится ли? По одну сторону стола ставят портфель, по другую - корзину для игрушек. На столе раскладывают школьные принадлежности: тетради и папку к ним, карандаши, ручку, линейку, учебники, а кроме этого - мелкие игрушки, машинки, куклы. Ребенку завязывают глаза. Взрослый начинает равномерно считать вслух или включает секундомер. Ребенок собирает портфель, причем сначала тетрадки вкладывает в папку, карандаши и ручку - в пенал. Попадающие под руку игрушки отправляются в корзину.

В этой игре ребенок соревнуется сам с собой, запоминая, на каком числе он закончил сборы в первый раз, а затем, постепенно, это число уменьшая. Возможно соревнование двоих детей, если они сопоставимы по темпу деятельности.

(Первоисточник - девичья забава. Во время зимних деревенских посиделок девушки могли смешать на столе два вида крупы, затем затушить свечу или лучину. Каждая начинала в темноте сортировать крупу, беря ее из общей кучи. Через некоторое время свечу зажигали, и все смотрели, кто сколько крупы разобрал. Парни в игре не участвовали, но между делом присматривались, насколько хозяйственны их будущие невесты).

Здесь приведены лишь примеры, родители и педагоги по образцу этих игр могут подобрать подходящие. Можно придумывать игры самим, но с учетом того, что они будут направлены на тренировку подвижности нервных процессов или какого-то вида внутреннего торможения.

Игры нужно проводить ежедневно (при невозможности не реже, чем через день). **Каждое занятие не должно превышать 10 минут**, можно проводить его в два и три приема в разное время дня. Очень важно фиксировать получаемые результаты для того, чтобы видеть эффективность занятий.

Заключение.

Положение медлительного ребенка как в семье, так и в детском коллективе очень осложнено особенностями его высшей нервной деятельности, но никакой обреченности здесь нет.

Самые неблагоприятные типологические черты можно в значительной степени выправить.

Как показывают наблюдения, некоторые изменения к лучшему отмечаются у медлительных детей к концу третьего года обучения в школе, т.е. процесс обучения сам оказывает определенное тренирующее влияние, но этого не достаточно.

Необходимо специально заниматься с ними, как это описано выше. Нельзя полагаться на то, что вот ребенок подрастет и все выправится само собой. Медлительным детям нужна активная помощь со стороны родителей и систематическая тренировка свойства подвижности и внутреннего торможения. Медлительный ребенок, по сути дела, может все, что может подвижный, но дается это ему очень дорогой ценой (нередко - действительно невротизацией), если мы не поможем ему своевременно компенсировать недостаток подвижности нервных процессов. Поэтому не жалейте того, в сущности небольшого времени, которое требуют занятия с ребенком, чтобы облегчить ему приспособление к требованиям социальной среды.