

## Медлительные дети



Медлительные дети и в самом деле очень осложняют жизнь семьи и детского коллектива - они медлительны в действиях, в реакциях на слова взрослых, их нужно постоянно торопить, подгонять, а при этом они затормаживаются еще больше, т.к. для них это стрессовая ситуация.

Трудности, испытываемые детьми с низкой подвижностью нервных процессов (медлительных), накладывают отпечаток и на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе. Они больше подвержены развитию неврозов.

Все эти факты говорят о том, что медлительные дети нуждаются в помощи. Современный человек должен думать и действовать быстрее, чем наши деды и прадеды. Для того, чтобы справиться с требованиями, предъявляемыми нервной системе человека техническим прогрессом, быстро растущим объемом информации, нужна высокая подвижность нервных процессов. **Как и когда помочь ребенку компенсировать дефицит подвижности,**

**чтобы он не попал в число отстающих и не страдал неврозом? Вот несколько рекомендаций:**

Нельзя ни в коем случае забывать, что окрики, выговоры, наказания за то, что ребенок «не хочет пошевелиться», «копается назло» и даже просто постоянные напоминания «побыстрее, побыстрее», «ты можешь поживее?» приводят только к дальнейшему углублению торможения. Ребенок «копается» не назло вам, а просто потому, что иначе он не может. Поэтому нужно стараться разговаривать с ним спокойно, без упреков и понуканий. Иногда это бывает трудно, но ровный тон и доброжелательное отношение гораздо эффективнее, чем крик и наказания. Рассчитайте время утром так, чтобы дать ребенку возможность встать, умыться, позавтракать без конфликта.

Переведите все в игру. Мальчику можно сказать: «Давай, кто быстрее оденется!», девочки охотнее откликаются не на соревновательный момент, а на просьбу о помощи: «Помоги мне, пожалуйста, разобрать сумки с покупками. Если ты быстро разденешься, то успеешь мне помочь». Прочитали рассказ о белке, - какая она быстрая, ловкая и, усаживая ребенка обедать, скажите: «А давай, ты будешь белочкой! Ну, как белочка будет обедать?». Мальчик хочет быть моряком. Скажите, что моряк не может быть копушей, его быстро спишут на берег. «Уж ты постарайся все делать быстрее».

Медлительный ребенок, поставленный в условия чрезмерной опеки, оказывается в дальнейшем в тяжелом положении, т.к. при этом свойство подвижности, и без того недостаточное, ослабляется еще больше. Взрослые должны помнить, что нервная система ребенка с недостаточной подвижностью нервных процессов нуждается в постоянной тренировке, в противном случае будут ограничены возможности приспособления его к социальной среде, трудности в обучении.

Тренировка подвижности нервных процессов наиболее успешна у детей в возрасте с четырех до шести лет. Именно в этом возрасте идет очень энергичное созревание биохимических механизмов нервной системы, а в связи с этим, и формирование свойств нервных процессов. Если в это время не заниматься с медлительным ребенком, то упущенное не удастся полностью компенсировать позже.

### **Правила игр с медлительными детьми:**

**Правило 1.** Родителям необходимо подумать, как организовать жизнь медлительного ребенка и дать разумные нагрузки на его свойство подвижности, выделить

время для специальных занятий-игр. При ежедневных занятиях достаточно 10-15 минут в день. Место для игр значения не имеет. Главное, чтобы вы играли!

**Правило 2.** Игры должны быть повторяющимися, чтобы ребенок имел возможность видеть, чему он научился, и понимать, чему он еще только учится. Периодически участвуя в одних и тех же играх, ребенок осознает свои растущие возможности. Достигая успеха, он начинает любить себя «нового» и стремится к самосовершенствованию, чтобы занять более высокие позиции в глазах взрослых, но, в первую очередь, конечно, у сверстников.

**Правило 3.** В игре обязательно должен быть элемент соперничества. Ребенок должен научиться бороться. Кроме того, дети, которые соревновались между собой в игре, после нее ведут себя гораздо дружелюбнее, т.к. имеют возможность сбросить накопившийся уровень агрессии. В играх с родителями малыш не должен все время выигрывать. Ребенку нужно и проигрывать, но, учитывая специфику детского возраста, не часто. Важно научить его правильно относиться к проигрышу, понимать, почему он проиграл.

### **Игры с медлительными детьми со сменой темпа движений**

Тренировка с помощью постепенно ускоряющихся движений малоуспешна, использование предельных скоростей эффективнее, но приводит к утомлению. Наиболее успешна 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.

#### **Скачки.**

Ходьба - бег - ходьба медленная. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Ребенку предлагается встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, наклониться и опереться руками в пол. Ноги и руки при этом должны оставаться прямыми. Вам нужно объявить начало скачек и самому принять такую же позу. Сначала лошадки идут шагом на месте в течение 15-20 сек. Следует поощрить ребенка и сказать, что ходьба шагом на месте у его лошадки получается очень хорошо. Теперь наши лошадки пускаются вскачь! Они бегут резво, подпрыгивают как можно выше и ритмичнее. Скачки продолжаются в течение одной минуты. Затем лошадки переходят на ходьбу. В заключение нужно отметить успехи малыша.

Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы. Она полезна не только детям, но и взрослым. Поэтому будет неплохо, если в скачках примет участие вся семья. Самым резвым скакунам можно вручить забавные призы: пряник-подкову, овсяное печенье, морковку и т.п.

Хлопать в ладоши с разной скоростью по сигналу взрослого при смене темпа музыкального сопровождения.

Сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым.

#### **Музыкальные линии.**

Взрослый отчетливо пропевает какую-либо мелодию. Ребенок на листе бумаги начинает чертить линию. Как только взрослый замолкает, линия прерывается - и возобновляется, когда голос зазвучит вновь. Величина разрыва линии зависит от длительности паузы. Потом можно поменяться ролями с ребенком - он поет, а вы чертите.

Пение можно заменить игрой на музыкальных инструментах.

#### **Мотоциклист.**

Взрослый имитирует звуки мотоцикла: момент запуска, ускорение, замедление, поворот ручки «газа». И одновременно вместе с ребенком кружится на воображаемых мотоциклах.

#### **Поезд.**

Взрослый начинает «путешествие на поезде», отбивая ладонями характерный ритм. Ребенок присоединяется к нему. Ритм отбивается сначала медленно и ритмично, затем темп равномерно убыстряется. Когда «поезд» достигает максимальной скорости, взрослый дает свисток, который означает, что поезд должен так же равномерно сбавлять скорость и, в конце концов, остановиться. Можно добавлять и другие звуковые эффекты. Например, имитировать звук открывающихся дверей, торможения, предостерегающего гудка и т.д.

### **Игры с медлительными детьми с использованием максимально быстрых движений**

#### **Точки.**

За одну минуту нужно поставить большое количество точек на листке бумаги. Кто больше поставит - тот победил.

#### **Обмоталочки-1.**

Берется длинная веревка, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу начинают крутиться, накручивая на себя веревку, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

#### **Обмоталочки-2.**

Середина веревки также помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, натягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

#### **По ровненькой дорожке на одной ножке.**

Это упражнение тренирует динамическое равновесие. Ребенку нужно на одной ноге проскакать 5 м, стараясь двигаться по прямой. Ориентиров быть не должно, а вам следует оставаться за его спиной. Отклонение в 50 см от воображаемой прямой в ту или иную сторону не допускается.

#### **Скоморохи.**

Ребенку предлагается каждой ногой поочередно шлепнуть себя по ягодицам. Время выполнения задания 30 сек. Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.