

## Коррекционные упражнения для медлительных детей

Составитель: Вишневских О.В.

Медлительность не является каким-то недостатком, но, как правило, доставляет немало неприятностей детям и их родителям. Многие родители привыкли к особенностям своего малыша и приспособились к совместным действиям, не торопясь и не раздражаясь, это часто не спасает ребенка от огорчений в детском саду или тем более в школе. Часто на групповых занятиях такие дети просто не успевают за остальными, хотя качество их работ ничуть не хуже. А переодевания для прогулки или занятий физкультурой иногда становятся для медлительных детей настоящим кошмаром, когда раздраженная воспитательница постоянно подгоняет их, а уже одетые дети страдают оттого, что им жарко.

Что же здесь поделаешь? Ведь это свойство нервной системы. Так часто размышляют родители, и, конечно, они во многом правы. Степень подвижности нервных процессов действительно передается по наследству, но она не является постоянной в течение всей жизни. Примерно с трех до двадцати лет скорость нервных процессов постепенно возрастает, кроме того, есть этап в развитии ребенка, когда эта характеристика может быть существенно скорректирована с помощью специальных игр и упражнений. Это период с четырех до шести лет (он обусловлен активным развитием биохимических процессов нервной системы). Так что если своевременно начать тренировку реакции ребенка именно в этот период, то наверняка увидите плоды своих усилий.

Существует несколько организационных правил, чтобы упражнения были наиболее эффективны и доставляли удовольствие и родителю и ребенку.

Правило 1. Не торопите медлительных детей. Понукания взрослого и ситуация спешки еще больше могут замедлить движения ребенка. Пусть лучше сама игра создает условия, когда ему захочется сделать что-то быстрее, чтобы соответствовать игровой роли или стать победителем.

Правило 2. Проводите эти игры систематически. Толку будет точно больше, если вы станете организовывать их в течение десяти-пятнадцати минут каждый день, чем по часу, но раз в неделю.

Правило 3. Начинать играть нужно обязательно в хорошем настроении и стараться поддерживать приподнятый эмоциональный фон в течение всего игрового занятия. В случае если ребенок проигрывает, оберните все в шутку или помогите ему отыграться. Позаботьтесь о том, чтобы ваши занятия не стали дополнительным ударом по самооценке вашего сына или дочери.

Правило 4. Хвалите ребенка и радуйтесь даже самым маленьким его достижениям. Этим вы поможете сыну или дочери сформировать самоуважение и веру в свои силы, которые понадобятся им в жизни ничуть не меньше, чем быстрота реакции.

Правило 5. Чаше используйте в играх резкую смену скорости движений - от медленных к очень быстрым и обратно. Задавайте периодически максимально высокий темп, но не затягивайте этот этап игры, так как для медлительного ребенка это серьезное напряжение и следствием его может стать переутомление.

<b>I. Игры со сменой темпа движений</b>	
<b>Название игры</b>	<b>Содержание</b>
<b>«Бегу-иду-гуляю»</b>	Дети идут по кругу, меняя скорость движения по определенным заранее сигналам учителя (ведущего). Ходьба - бег - медленная ходьба.
<b>«Догони соперников»</b>	Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу учителя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удастся, побеждает.
<b>«Хлоп - топ»</b>	В этом упражнении детям необходимо хлопать в ладоши, топать с разной скоростью, меняя темп по сигналу учителя.
<b>«Весёлые пальчики»</b>	В этом упражнении дети должны сгибать и разгибать пальцы рук в определенном темпе вслед за учителем.
<b>«Открой - сожми»</b>	Учащиеся держат руки, сжатые в кулаки, перед собой, а потом со словами: «Открой окна,пусти свет» - резко разжимают пальцы.
<b>II. Игры с максимально быстрыми движениями</b>	
<b>«Передай мяч»</b>	Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.
<b>«Переложи мяч»</b>	Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу учителя быстро переключают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.
<b>«Принеси флажок»</b>	Дети стоят в одном конце зала, а в другом его конце поставлены стойки (по числу играющих детей), на которых лежат флажки. По сигналу дети бегут к стойкам, берут флажок и возвращаются на свои места. Тот, кто пробежал первым, дает сигнал к следующему «забегу».
<b>«Оттолкни – повернись – поймай»</b>	Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу учителя дети меняются местами.
<b>«Обмоталочки» -1</b>	Берется длинная веревка, не менее 5 м, ее середина помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу учителя дети начинают крутиться на месте, наматывая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок. Можно наматывать веревку не вокруг пояса, а на запястье руки.

<b>«Обмоталочки» -2</b>	Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу учителя каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.
<b>«Дальше всех»</b>	На полу зала проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Далее так же бросают и ловят мяч, постепенно отступая от стены. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены. Можно усложнить игру, увеличив количество бросков мяча о стену.
<b>«Мяч словить, не уронить»</b>	У центральной линии встают несколько детей. Бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Затем повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша, расстояние до которого – 5-8 м
<b>III. Игры для развития внутреннего торможения</b>	
<b>Эстафеты</b> <i>(Направлены напрямую на тренировку запаздывательного торможения: дети делятся на две-три группы, первые (капитаны) от групп (команд) бегут первую дистанцию, их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты, важно, что каждый следующий ожидает своей очереди в конце дистанции, т. е. тренирует запаздывательное торможение.)</i>	Бежать, ведя мяч перед собой
	Бежать, ведя мяч перед собой; добежав до стены, отбить мяч о стену 5 раз и вести мяч обратно следующему участнику команды.
	Бежать, ведя змейкой деревянный кубик с помощью хоккейной клюшки.
	Бежать, отбивая палкой воздушный шарик, не давая ему упасть на пол.
	Бежать (прыгать) с зажатым между ног воздушным шариком (мячом).
	Ползти, двигая шарик для настольного тенниса, подув на него.
	Бежать, держа во рту ложку с шариком для настольного тенниса.
	«Лыжники». Пройти дистанцию как лыжник, используя за лыжи два кусочка ткани.
«Бабки-ёжки». Пробежать дистанцию, надев юбку, косынку и зажав между ног метлу (длинную палку). Эстафета передается одеванием следующего участника (сам себя ребенок не должен одевать).	
«Уборка». Участник встает одной ногой в ведро, придерживая его рукой, в другой руке – швабра. В таком положении он преодолевает дистанцию, толкая впереди швабры маленький предмет «мусор», и передает свои атрибуты следующему.	
<b>«Зеркало»</b>	В этой игре учащиеся будут зеркалом, то есть будут повторять все движения стоящего напротив учителя (ведущего). Учитель делает самые разнообразные движения, то ускоряя, то замедляя темп. Дети повторяют их в точности, с такой же скоростью.

<p><b>«Запрещенное движение»</b></p>	<p>Дети стоят лицом к учителю (ведущему). Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает учитель (ведущий). Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).</p>
<p><b>«Игроки без места»</b></p>	<p>Все дети, кроме одного (водящего), садятся продольно на гимнастические скамейки, установленные в один ряд, и рассчитываются на первый – второй, образуя две команды. Водящий стоит перед ними и показывает разные движения (хлопки в ладоши, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног и т.п.), которые повторяют вслед за ним сидящие на скамейках. Перед началом оговариваются запрещенные движения для каждой команды. Например, для первой команды запрещенным является движение «руки вверх», а для второй – «Руки вперед». Игроки внимательно следят за действиями водящего. Как только он покажет одно из запрещенных движений, игроки соответствующей команды быстро встают, бегут вдоль скамеек, причем вместе с ними бежит водящий, обегает их, возвращается и садится на свободные места. Тот, кто остался без места, становится водящим. Игра повторяется 3-5 раз. По окончании отмечаются игроки, которые ни разу не остались без места.</p>
<p><b>«Замри»</b></p>	<p>Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий. Музыка можно заменить сигналом учителя (свисток, хлопок).</p>
<p><b>«Замена»</b></p>	<p>Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает учитель (ведущий). Затем выбирается одно движение, которое нужно заменить на другое движение. Например, если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает – присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.</p>
<p><b>«Делай наоборот»</b></p>	<p>Учитель, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрее! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания. Затем задания меняются. Услышав «Быстрее!» – дети должны замедлить темп, «Медленней!» – напротив, ускорить его, «Тише!» – хлопать и топтать как можно громче, «Громче!» – хлопать и топтать как можно тише.</p>
<p><b>«Зеваки»</b></p>	<p>Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу учителя (это может быть свисток, хлопок или какое-то слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из</p>

	игры.
<b>«Простая арифметика»</b>	Дети строятся в шеренгу по одному. Учитель (ведущий) называет одно за другим различные числа, а учащиеся после каждого числа называют следующее по порядку. Если в этом числе окажется «0», следует поставить руки на пояс, если «00» - вытянуть руки вперед, «000» - присесть. Например: 29/30 – руки на пояс; 99/100 – руки вперед; 1999/2000 – приседание. Отмечаются игроки, допустившие меньше ошибок. Это упражнения также направлено на развитие внимания.
<b>«Летает – не летает»</b>	Учитель говорит детям: «Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, стрекозу, то поднимите руки вверх и скажите хором: «Летает!». Если назову нелетающее животное, например, собаку, - молчите и не поднимайте руки». - Ворона! - Муха! - Голубь! - Слон! - Верблюд! И т. д.
<b>«Хоп»</b>	Дети стоят по кругу. В заданном учителем темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки. По команде учителя «Хоп!» хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. В течение упражнения темп может меняться.
<b>«Удочка»</b>	Дети стоят по кругу. В центре круга находится учитель и вращает веревку (скакалку) по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.
<b>«Мой домик»</b>	На полу зала в произвольном порядке лежат обручи, число которых равно числу играющих детей. В каждом обруче стоит ребенок. По первому сигналу учителя дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время учитель убирает один обруч. По второму сигналу дети в определенной последовательности выполняют двигательные задания: ходьба приставным шагом по кругу, спортивная ходьба со сменой положения рук и т. д. На команду учителя «Все в домик!» дети должны быстро впрыгнуть в любой обруч. Не успевший занять обруч выбывает из игры.
<b>«Воробьи и вороны»</b>	На полу чертят 4 параллельные линии: две средние – на расстоянии 1-2 м друг от друга и две крайние – на расстоянии 8-10 м от них. Играющие разбиваются на две команды и располагаются вдоль средних линий спиной друг к другу, приняв положение низкого старта. Игроки одной шеренги – «воробьи», другой - «вороны». Учитель называет одну из команд – например, «воробьи». При этом «воробьи» быстро поворачиваются и ловят убегающих игроков другой команды – «ворон». Ловить можно только тех, кто не добежал до своей крайней линии. По свистку учителя команды вновь возвращаются на свои места. Пойманные игроки переходят в команду соперников. Учитель называет то одну, то другую команды в любом порядке.

	При этом первые два слога он произносит протяжно, а последний – отрывисто: «во-о-о-ро-о-НЬ!», «во-о-о-ро-о-БЫ!». До тех пор, пока учитель не закончит слово, игроки не имеют права убегать или поворачиваться. Побеждает команда, «взявшая в плен» большее количество игроков.
--	--

## Список литературы

1. Бейсова В.Е. «Психолого-медико-педагогический консилиум и коррекционно-развивающая работа в школе» – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Бин Дж., Оулдфилд А. «Волшебная дудочка» - М., «Теревинф», 2000.
3. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» / сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
4. Кольцова М.М. «Медлительные дети» - С-Пб.: Речь, 2003.
5. «Настольная книга учителя физической культуры» / Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультуры и спорт, 1998.
6. Соловьева Н.И., Чаленко И.А. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников» (Серия «Здоровый образ жизни»). – М.: Школьная Пресса, 2008.
7. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.

### **Источник:**

<http://festival.1september.ru/articles/599890/>

### **Авторы:**

[Боровков Денис Игоревич](#), *учитель физкультуры*

[Боровкова Яна Михайловна](#), *педагог-психолог*