

# ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И ОПТИМИЗАЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

особенности синдрома гиперактивности детей  
старшего дошкольного возраста;

**Ключевые слова:** гиперактивность, дефицит  
активного внимания, дошкольный возраст,  
физическая культура, коррекция поведения, китайские  
гимнастики.

*Наталья Сергеевна Ротенберг, Культурно-  
досуговый центр «Покров», г. Москва*

# Обоснование темы исследования: потребность личности (3)

- Детство является ключевым периодом жизни человека, для **формирования потенциальных возможностей и свойств взрослого человека.**
- **Физическое и психическое здоровье** – функциональное свойство – , то есть достижение высокого уровня физической и умственной работоспособности, адаптации к условиям меняющейся среды, устойчивости к заболеваниям. К сожалению, в настоящее время, продолжает расти тенденция увеличения детей дошкольного возраста с синдромом гиперактивности и дефицита внимания.

# Возможности физической культуры

- Физическая культура является **средством** гармоничного психофизического развития детей, повышения уровня соматического и психического здоровья.
- **коррекционно-развивающий потенциал** заложен в техниках и приемах восточных единоборств и духовных практиках, в частности, ушу и гимнастики цигун, которые человек может осваивать с любого возраста.
- Однако фактически **не изучено влияние** занятий такими видами спорта на коррекцию поведенческих и эмоциональных нарушений, общее физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста.

# Цель исследования

- Цель исследования: разработать, апробировать и внедрить технологию коррекции гиперактивности у детей старшего дошкольного возраста, построенную на основе средств физической культуры с использованием элементов китайской гимнастики для.

# Методология исследования

## Теоретико-методологическая основа

разработки технологии коррекции гиперактивности детей дошкольного возраста средствами физической культуры послужил

комплексный подход, который

предполагает ориентацию на гармоничное

психофизическое развитие

дошкольников, снижение проявлений

гиперактивности в

- двигательной расторможенности,

- импульсивности,

- дефиците внимания.

# Теоретическая база

## исследования

Ранее проведенное сравнительное исследование показало, что

**занятия спортивными единоборствами**

способствуют снижению проявлений гиперактивности и отставания в развитии у дошкольников (Ротенберг Н.С., 2009).

В связи с этим в основу разработки данной технологии был положен именно этот вид спорта.

Базовую часть технологии коррекции гиперактивности детей дошкольного возраста посредством физической культуры занимают

**техники традиционного ушу и гимнастики цигун.**

## особенности реализации комплексного подхода

Комплексный подход предполагает использование и других техник и упражнений, направленных на коррекцию гиперактивного поведения.

В программу занятий включается блок  
общефизической подготовки: занятия бегом, игры с мячом, прыжки, игровые танцевальные упражнения, занятия на велотренажерах.

Способствует развитию различных групп мышц.

Важны раздел технологии развитие мелкой  
моторики пальцев рук. Моторный компонент обеспечивает формирование навыков письма, рисования у детей. В то же время, у гиперактивных дошкольников по сравнению со сверстниками наблюдается замедленное развитие мелкой моторики по сравнению со сверстниками.

# Цель и задачи технологии

Целью технологии снизить проявления гиперактивности и оптимизация психического развития у детей старшего дошкольного возраста.

Цель реализуется в следующих задачах:

- снизить основные проявления гиперактивности у дошкольников двигательную расторможенность, импульсивность, дефицит внимания;
- развить волевую регуляцию поведения и деятельности;
- повысить уровень статической, динамической, зрительно-моторной координации, четкость и осознанности движений;
- совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, мимические движения;
- ускорить развитие познавательных процессов;
- снизить тревожность и агрессивность, гармонизировать эмоциональные свойства старших дошкольников;
- повышения успешности учебно-игровой деятельности;

# структура технологии

Технология включает в себя три основных блока психофизических техник и физических упражнений, проводимых с детьми в игровой форме.

# Структура технологии

**Первый блок** включает в себя общую физическую подготовку, развитие двигательных качеств, координации движений.

**Второй блок** – основной по объему – занимают техники и приемы ушу и цигун: техники передвижений (буфа). К данному блоку техник также относится работа со стихиями, согласно воззрениям древних китайских философов.

К данному блоку относится выполнение основных упражнений цигун, прежде всего – дыхательных техник и движений. Упражнения направлены на три основных составляющих цигун: регулирование дыхания, сознания и тела. Это достигается по- средством расслабления и успокоения с концентрацией на дыхании, перемещения ци с помощью воли и правильности движений.

# Структура технологии

- Третий блок программы включает в себя игры и упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук и мимических мышц лица. Это такие техники, как самомассаж пальцев рук, выполнение различных фигурок из пальцев, рассказывание стихотворений «руками» (с помощью движений кистей рук и пальцев), выполнение различных движений губ, языка, бровей и т.д.

# Организация занятий

Организационные основы технологии.

Занятия проводятся в небольшой группе детей, 7 – 15 человек.

Для проведения занятий необходимо просторное теплое помещение, желательно, спортивный зал с теплым покрытием на полу, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, тренажеры).

Время проведения каждого занятия – от 30 до 45 минут, в зависимости от тяжести проявлений гиперактивности у детей.

Занятия проводятся утреннее или дневное время, два – три раза в неделю.

# формирующий этап эксперимента

- Эффективность разработанной технологии проверялась в формирующем эксперименте.
- В состав экспериментальной группы в старших вошли 15 дошкольников с синдромом гиперактивности и дефицита внимания.

Они занимались дополнительно физической культурой по предложенной нами программе в течение 6-ти месяцев.

- В контрольную группу вошли 16 гиперактивных дошкольников, не занимающихся дополнительно физической культурой.
- Оба замера проводились в обеих группах одновременно. До начала эксперимента группы были уравнены по всем показателям.

# Зависимые переменные

- Дефицит активного внимания
- Двигательная расторможенность
- Импульсивность
- **Психомоторные процессы**: статическая координация, динамическая координация, дифференцированность движений пальцев рук, зрительно-моторная координация;
- **Волевые процессы**: мобилизация волевых усилий (в одиночестве, по очереди, совместные действия, соревнования), волевая регуляция в монотонной деятельности; **Когнитивные процессы**: словесно-логическое мышление, образное мышление, концентрация внимания, объем кратковременной памяти

# Результаты эксперимента

- В экспериментальной группе значительно выше показатели концентрации внимания, объема кратковременной памяти, наглядно-образного и словесно-логического мышления.
- Занятия физической культурой на основе ушу и цигун не только снижают гиперактивности, формируют произвольный контроль над своими действиями, но и повышают уровень развития познавательных процессов детей.
- Возможно, это объясняется повышением произвольной регуляции мыслительной деятельности, за счет чего и повышается качество когнитивных процессов.

# Выводы:

- в экспериментальной группе под влиянием специальных средств физической культуры улучшилось поведение детей, повысилась успешность учебно-игровой деятельности.

Предложенная технология на основе техник ушу и цигун, также включающая в себя общую физическую подготовку, развитие мелкой моторики, является эффективным средством коррекции гиперактивности у старших дошкольников:

- снижает ее основные проявления: двигательную расторможенность, импульсивность, дефицит внимания;
- повышает уровень развития психомоторных, волевых, когнитивных процессов;
- способствует развитию волевых и эмоциональных психологических свойств;
- улучшает поведение детей в детском учреждении и повышает эффективность учебно-игровой деятельности.

# Практическая значимость исследования

- Практическая значимость исследования заключена в том, что на его основе по-
- является возможность научно обоснованно: осуществлять эффективную коррекцию гиперактивности и оптимизацию психического развития старших дошкольников на основе специальных средств физической культуры; разрабатывать просветительские программы для родителей гиперактивных детей и педагогов; строить программы повышения квалификации психологов и педагогов, работающих с гиперактивными детьми.