

Индивидуальный образовательный маршрут

№	Тема	Цель	Методика проведения	Дата проведения
1	Ласковые лапки	Снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.	Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикоснулся к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.	
2	Кричалки— шепталки— молчалки	Развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.	Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».	
3	Разговор с руками	Обучение ребенка контролировать свои действия.	Если ребенок подрался, что - то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.	
4	Комплекс «кенгуру».	Комплекс направлен на снятие напряжения и успокоение.	Скажите, ребенку, что будете играть с ним в кенгуру. Вы мама кенгуру, а он ваш ребёнок, поэтому прижмите его спиной к своему животу и начните прыгать. Кенгуру и кенгурёнку надо допрыгать да гор (дивана), потом – до высоких пальм (до шкафа) и т.д. Обнимая ребёнка, следите, чтобы ваши прыжки были абсолютно	

			<p>синхронными. При этом замедляйте частоту прыжков. Кенгуру и кенгурёнок прячутся в норке. Наступила ночь. Кенгуренок закрывает глаза и слушает, как воет ветер. Надо дуть, как ветер, и ловить ветер ладонью, а потом направлять «ветер» в разные стороны, при этом упражнение строится по принципу вдох-выдох. На выдохе ребёнок еле слышно пропеваает-продувает звуки: у, а, о, з, с, ш. Ветер надул в ушки, и кенгурёнок растирает свои уши.</p> <p>А теперь надо затаиться, потому что где-то рядом ходит опасная дикая собака динго. И кенгурёнок должен лечь на бочок и закрыть глазки. При этом надо вообще не шевелиться. Руки и ноги ребёнку надо расслабить, потому что «собака динго» будет щупать и дёргать кенгурёнка, проверяя, не притворяется ли тот, воспитатель трогает и дёргает ребёнка за руки и ноги. Собака динго ушла, а кенгуру просыпаются. Причёсываются лапкой, умываются лапками (нужно медленно растереть тело).</p>	
5	Комплекс упражнений «макаронины».	Снятие напряжения, уменьшение возбуждения.	<p>Ребёнок-макаронина. Длинная и твёрдая. Ребёнок ложится на пол, вытягивается, а взрослый перекладывает «макаронину», перекатывает по полу. Макаронину кидают в воду, которая кипит, поэтому макаронина постепенно размягчается и бурлит в воде. (ребёнок катается по полу). Огонь прикручивают (ребёнок постепенно катается менее интенсивно), а потом выключают (остановка движений.). Макаронина мягкая. Лежит в кастрюле, теперь сливают воду. Макаронину-ребёнка поднимают за талию в воздух, ребёнок должен безвольно свисать. Ребёнка потряхивают – стряхивают воду. Потом кладут на тарелку. Взяли вилку и начали накручивать макаронину на вилку (крутите ребёнка вокруг оси на полу) Теперь макароны поливают кетчупом (накрывают платком) и едят (тыкают пальцем в бока и спину – будто вилкой).</p>	
6	Комплекс упражнений «черепашки»,	Регуляция двигательной активности.	<p>Все превратились в черепашек. Черепашки медленно идут по кругу. Медленно-медленно.</p> <p>Вот мимо проехал грузовик – черепашка прячет голову и лапки. Т.е. ребёнок прячет руки и ноги под телом, а шею втягивает. Грузовик проехал, черепашка начинает распрямляться. Тянет одну лапку в сторону, другую... все лапки, и теперь опять идёт. Пролетает самолёт... Проходят люди... побегают собака. Всё. Черепашка дошла до полянки, где много цветов и солнца. Поэтому черепашка ложится на живот и расслабляется, загорает. Надо закрыть глаза и представить, что солнечный лучик коснулся лапки, другой, щёчки, ножки... (в это время взрослый дотрагивается пером или кисточкой до разных участков тела ребёнка).</p>	
7	Упражнение-антистресс	Успокоение в моменты выброса отрицательной энергии	<p>Обнимаете крепко ребёнка, прижав его к себе спиной, фиксируете руки крест-накрест на предплечьях. Говорите тихо, низким голосом, напевно:</p> <p>Тик-так, тик-тик, ходят ходики у нас, Тик-так, тик-так, наступает тихий час.</p>	

			<p>Тик-так, тик-тик, смотрит белая луна, Тик-так, тик-так, как приходит тишина... При этом раскачиваете тело ребёнка слева направо, крепко удерживая, чтобы он не вырвался. А потом раздастся – БОМ! (наклоняете ребёнка вперёд или чуть встряхиваете). И проснётся старый дом.</p>	
8	Клубочек	Обучение ребенка одному из правил саморегуляции.	Расшалившемуся ребенку предлагают сматывать в клубочек яркую пряжу. Размер клубочка может с каждым разом становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают его сматывать, то сразу же успокаиваются. Когда эта игра станет привычной для ребенка, то он сам будет просить взрослого давать ему «волшебные нитки», когда почувствует, что устал, огорчен или «завелся».	
9	Что нового	Развитие умения концентрировать внимание на деталях.	Взрослый рисует любую геометрическую фигуру. Затем по очереди пририсовывает какие-либо детали, создавая картинку. В то время как воспитатель рисует, ребенок закрывает глаза, и, открывает их по команде воспитателя, говорит, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.	
10	Слушай хлопки	Тренировка внимания и контроль двигательной активности.	Все дети идут по кругу или двигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Когда ведущий хлопнет два раза, дети должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.	
11	Маленькая птичка	Разбивать мышечный контроль.	Ребенку в ладошки дают пушистую, мягкую, хрупкую игрушку-птичку (или другого зверька). Взрослый говорит: «прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, нежная, беззащитная. Она так боится коршуна! Подержи ее, поговори с ней, успокой ее». Ребенок берет в ладошки птичку, держит ее, гладит, говорит добрые слова, успокаивая ее и вместе с тем успокаивается сам. В следующий раз, когда ребенок расшалится не обязательно давать ему в руки птичку. Взрослый говорит: «помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова». Тогда ребенок сам садится на стульчик, складывает ладошки и успокаивается.	
12	Археология	Развитие мышечного контроля.	(Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры необязательно играть только летом у озера. Можно организовать их и дома. Такие игры хорошо успокаивают ребенка. Если вы не хотите вносить в дом песок, его можно заменить крупой). Взрослый прячет в емкости с песком (крупой, лучше манной) мелкие игрушки от киндера. Ребенок осторожно «откапывает» игрушки – делает археологические раскопки. При этом раскапывать нужно аккуратно не рассыпая песок в разные стороны. Как только ребенок найдет все спрятанные игрушки, он тут же получает	

			приз (похвалу).	
13	Передай мяч	Снять излишнюю двигательную активность.	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. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.	
14	Зоркий глаз	Развитие пространственной ориентировки	Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы. Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая. Примечание. Если ваши сын или дочь сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем типа зоркий глаз.	

Комплекс пальчиковых игр

1	Коза	Развитие мелкой моторики, речевой активности	Карточка № 1	
2	Сидит белка...		Карточка № 2	
3	Крыша Магазин		Карточка № 3	
4	Массаж рук		Карточка № 4	
5	Человечек Кулак-ребро- ладонь		Карточка № 5	
6	Сгибание- разгибание пальцев		Карточка № 6	
7	Деревья Корни растений Цветок		Карточка № 7	
8	Миска Бочонок с водой Очки		Карточка № 8	
9	Пальцы здороваются Оса		Карточка № 9	

10	Зайчик		Карточка № 10	
11	Дом и ворота		Карточка № 11	
12	Дружба		Карточка № 12	
13	Кольцо		Карточка № 13	
14	Пальцы ложатся спать		Карточка № 14	
15	Это стул, сиденье, спинка		Карточка № 15	
16	Тук! Тук! Тук!		Карточка № 16	
17	Эта щетка для Андрейки		Карточка № 17	

Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми

1. Работа с гиперактивными детьми должна строиться индивидуально. Оптимальное место для такого ребёнка – в центре группы. Он всегда должен находиться перед глазами педагога. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случаях затруднений.
2. Занятие должно включать в себя минуты активного отдыха с легкими физическими упражнениями и расслаблением.
3. Направляйте лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло - во время урока попросите раздать картинки, собрать карандаши...
4. Введите знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи на занятиях поощряйте и вознаграждайте. Не скупитесь на устную похвалу, если он справился даже с небольшим заданием.
5. На определённый отрезок времени давайте лишь одно задание. Если ребёнку предстоит выполнить объёмное задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и педагог периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
6. Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ребёнка. Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к гиперактивному ребёнку.
7. Вводите проблемное обучение, повышайте мотивацию, используйте в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давайте творческих заданий, избегая монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.
8. Создавайте ситуации успеха, в которых ребёнок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Пусть он станет экспертом в некоторых областях знаний.
9. Используйте «позитивную модель» коррекции: хвалите ребёнка всегда, когда он этого заслуживает.
10. Необходимо научиться договариваться с ребёнком, а не стараться сломить его.
11. Помните: прикосновение является сильным стимулятором для формирования поведения и развития навыков обучения. Дотроньтесь до плеча ребёнка, погладьте его по голове, возьмите за руку...
12. При разговоре с ребёнком опуститесь на уровень его глаз (присядьте), посмотрите ему в глаза, возьмите за руки.
13. Помните, гиперактивность – это не поведенческая проблема, не результат плохого воспитания, а медицинский и нейропсихологический диагноз. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями