

**Бачурина Юлия Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

***Аннотация:** в современном мире прослеживается тенденция увеличения числа детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. В статье рассмотрена проблема физического воспитания детей с данным расстройством, указаны виды спорта, наиболее подходящие для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также предложены возможные комплексы упражнений.*

***Ключевые слова:** дефицит внимания, гиперактивность, синдром, расстройство, дети, физическое воспитание, спорт.*

Синдром дефицита внимания и гиперактивности, или СДВГ, представляет собой психофизиологическое расстройство, при котором ребенку свойственно проявление невнимательности, нетерпеливости, трудности концентрации внимания, гиперактивности и импульсивности [4].

В настоящее время синдром дефицита внимания и гиперактивности относится к наиболее распространенным расстройствам у детей, что подтверждают эпидемиологические исследования, проведенные в России и иных странах мира. Так, СДВГ в России страдают порядка 10% детей. Им необходимо комплексное лечение, а дополнительная и разнообразная физическая активность принесет только пользу, причем организовывать ее мы рекомендуем четко по расписанию и на продолжительное время [1].

Однако детям с СДВГ противопоказано принимать участие в эмоциональных играх, таких как соревнования, эстафеты, командные игры (футбол, хоккей), агрессивные виды спорта (бокс, борьба). В связи с этим мы рекомендуем осуществлять физическое воспитание детей с СДВГ в формате занятий физической

культурой, а не профессиональным спортом в составе соревнующихся спортивных команд.

Самое главное условие при физическом воспитании детей с СДВГ – чтобы ребёнок был увлечен занятиями спортом. Также выбранные виды спорта не должны в себе содержать сложные правила, они должны быть предельно понятными, для того чтобы ребенок смог быстро вовлечься в игровой процесс.

Проведенные исследования показали, что снизить симптомы импульсивности, невнимательности и тревоги помогает йога. Преимущества йоги в том, что она направлена на развитие связи между разумом и телом ребенка. Таким образом, данный вид физической активности развивает способности мозга, навыки концентрации, координации, контроля движений и разума, усидчивости, памяти [3].

Освоение позиций йоги в сочетании с дыхательными техниками способствует внутреннему самопознанию ребенка и контролю негативных эмоций. Для детей оптимальным вариантом будет проведение физической активности в игровой форме и непродолжительный период времени. Занятия йогой можно проводить и в домашних условиях под присмотром взрослых. Рассмотрим возможный комплекс упражнений йоги.

1. Дерево. Ребенок встает ровно, затем поднимает одну ногу и прикладывает ее стопой на внутреннюю часть бедра другой ноги, руки поднимает над головой и соединяет ладони. Необходимо ровно дышать носом и удерживать равновесие.

2. Фламинго. Для выполнения данного упражнения ребенок встает прямо, руки – в стороны, вдыхает и начинает наклоняться вперед, поднимая и заводя левую ногу назад, а вес перенося на опорную ногу, затем выдыхает. Следует задержаться в данном положении секунд на 30, сделать отдых и повторить упражнение с поднятием правой ноги.

3. Собака мордой вниз. Из положения стоя на четвереньках ребенок выпрямляет ноги, образуя телом угол, пятками дотягивается до пола и опускает голову вниз, упираясь руками в пол. Необходимо сохранять ровное дыхание, вытягивать тело, чувствуя его напряжение.

4. Бабочка. Для выполнения ребенок садится и складывает ноги в позу лотоса, кладет руки на колени и попеременно поднимает и опускает колени, увеличивая ритм.

5. Змея. Из положения лежа лицом вниз ребенок упирается в пол руками и на вдохе поднимает голову и грудь. Ноги при этом лежат на полу вместе или на ширине бедер. В конечном положении немного задержаться и ровно дышать, затем на выдохе опустить корпус на коврик.

6. Качалка. Ребенок, лежа на спине, обхватывает колени руками и перекачивается всеми позвонками на спине вперед-назад, затем можно перекачиваться с боку на бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку. Данное упражнение призвано развивать у детей самоконтроль.

Чередование прыжков на месте: ноги врозь, ноги вместе; ноги врозь, ноги скрестно [5].

В число рекомендуемой физической активности для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности входит плавание.

Преимущество акватерапии в том, что она одновременно с физической нагрузкой помогает ребенку эмоционально разгрузиться, сосредоточиться на себе и на своих возможностях, выплеснуть лишнюю энергию и эмоции. Мы рекомендуем записать ребенка в группу по любительскому плаванию с тренером. Таким образом ребенок будет учиться выполнять указания тренера, а также развивать навыки коммуникации.

Среди зимних видов спорта на открытом воздухе мы можем порекомендовать ребенку с СДВГ заниматься фигурным катанием и ездой на беговых лыжах.

Еще одним вариантом для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности являются восточные единоборства, в частности, айкидо. Этот вид спорта развивает контроль над своим телом, дисциплину, умение выстраивать программу своих действий, действовать согласно правилам, вырабатывает моторику и моральный дух. Также айкидо не предполагает проявления агрессии к сопернику, а наоборот, учит уважительному отношению к оппоненту и применению его силы против него самого [2].

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности требуют скорректированного подхода к своему физическому воспитанию. Физическая культура для них должна быть направлена, помимо развития мышечного аппарата и укрепления физического здоровья, не на скорость и интенсивность, а на концентрацию внимания, самоконтроль и дисциплину.

### ***Список литературы***

1. Брызгунов И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова // Медицинская практика. – 2010.
2. Досани С. 52 способа преодоления дефицита внимания и гиперактивности у детей / С. Досани. – Центрполиграф, 2010.
3. Заваденко Н.Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: как помочь ребенку / Н.Н. Заваденко // Школа здоровья. – 2007.
4. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью / А.Л. Сиротюк // Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – Сфера, 2003.
5. Фридман Г., Чейетт С. Победа над СДВГ. Игровая методика для подростков и юных взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Г. Фридман, С. Чейетт. – СПб.: ИГ «Весь», 2019.