***Медлительный ребенок. Как его ускорить?***

Медлительность не является каким-то недостатком, но, как правило, доставляет немало неприятностей детям и их родителям. Даже если вы 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. Ведь 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 вы займетесь тренировкой реакции у своего ребенка именно в этот период, то наверняка увидите плоды своих усилий.

Перед тем как перейти к описанию игр, необходимых для такой коррекции, давайте сначала договоримся о том, как вы будете их организовывать, чтобы это было наиболее эффективно и доставляло удовольствие и вам 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.** Чаще 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.

Предлагаем Вашему вниманию примеры игр, которые помогут решить проблему медлительности ребенка. Данные игры проводятся с несколькими детьми или с привлечение близкого взрослого.

Игры со сменой темпа движений:

а) Ходьба - бег - ходьба медленная. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого, ведущего тренировку или при смене темпа музыкального сопровождения.

б) Хлопать в ладоши с разной скоростью, опять по сигналу взрослого или по смене темпа музыкального сопровождения.

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

Игры с максимально быстрыми движениями:

а) Дети стоят в одном конце комнаты, а и другом ее конце поставлены стулья (по числу играющих детей), на которых лежат флажки или другие игрушки. По сигналу дети бегут к стульям, берут флажок и возвращаются на свои места. Тот, кто пробежал первым, дает сигнал к следующему "забегу".

б) Детям раздаются листочки бумаги с нарисованным квадратом 10X10 см и карандаши. По сигналу дети возможно быстрее ставят в квадрате точки. Поставивший большее количество точек получает фантик.

в) Обмоталочки (народная игра). Берется длинная веревка, более 5м, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу дети начинают крутиться на месте, накручивая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

г) Обмоталочки (второй вариант). Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

д) Горячий мячик. Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу мяч, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку - останавливаются. Тот, в чьих руках оказался мяч, выходит из игры. Если мяч роняют - из игры выходят оба играющих, между которыми упал мяч. Побеждает оставшийся.

е) Цветочный волчок. Каждый ребенок выбирает для себя название какого-то цветка (колокольчик, ромашка, роза..).

Ведущий запускает волчок, затем выкрикивает название цветка:   
- Ромашка!   
- Я! - отзывается "Ромашка" и быстро подкручивает волчок.

Подкрутив, выкрикивает название следующего цветка.  
Кто не успел отозваться или у кого упал волчок - выходит из игры.

Игры для развития внутреннего торможения:

а) Игровая гимнастика.

Дети повторяют вслед за ведущим его движения: хлопки перед грудью, над головой, за спиной; прыжки; прыжки на одной ножке, приседания и т.д. Затем вводятся разные условия:

1.**"Запретное движение"**. Одно движение, например, хлопки за спиной, объявляется запретным, остальные повторяются, как и раньше.

2.**"Замена"**. Если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает - присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

3.**"Все наоборот"**. Взрослый, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрей! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания.

Затем задания меняются. Услышав "Быстрей!" - дети должны замедлить темп, "Медленней!" - напротив, убыстрить его, "Тише!" - хлопать и топать как можно громче, "Громче!" - хлопать и топать как можно тише.

б) Ведущий говорит ребенку: "Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, бабочку, то поднимите руки вверх и скажите хором: "Летает!" Если назову нелетающее животное, например, льва, - молчите и не поднимайте руки".

- Орел!   
- Воробей!   
- Стрекоза!   
- Змея!   
- Собака! и т. д.

в) Дети стоят по кругу. В заданном темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки.

- "Хоп!" По этой команде ведущего хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Следить за темпом, который можно менять.

В этих играх тренируется дифференцировочное торможение: дети должны различить запрещаемое движение и затормозить его или изменить направление.

В последней игре тренируется и запаздывательное торможение - нужно ждать своей очереди хлопнуть в ладоши.

Прямо на тренировку запаздывательного торможения направлены такие игры, как эстафета: дети делятся на две группы, первые от обеих групп бегут первую дистанцию, где их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты: проскакать какую-то дистанцию, проползти и т. д. - для нас важно, что каждый следующий ожидает своей очереди на конце дистанции, т. е. тренирует запаздывательное торможение.

Вот некоторые варианты забавных заданий для эстафет:

1. Бежать, держа в руках горящую свечу, так, чтобы она не погасла;   
2. Бежать со стаканом воды, так, чтобы она не расплескалась (сначала стакан наливают лишь на треть, позже - почти доверху);   
3. Бежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик;   
4. Бежать со спичечными коробками, положенными на плечи;   
5. Бежать с башенкой из трех кубиков на ладони (потом число кубиков можно увеличить).

Далее представлены игры, в которые можно поиграть с ребенком индивидуально.

#### "Артисты бывают разные"

Перед тем как объяснять ребенку правила этой игры, поговорите с ним о том, как зрители на концерте или спектакле выражают свое отношение к тому, что видят на сцене. Конечно же они хлопают артистам. Но всем ли одинаково аплодирует зал? Разумеется, нет. Чем больше понравилась зрителям игра артиста, тем громче и быстрее они ему хлопают.

Итак, правила данной игры таковы. Представьте, что вы с ребенком пошли в театр или на концерт (для большей правдоподобности можно включить какую-нибудь передачу по телевизору). После выступления каждого артиста вы реагируете на его творчество скоростью хлопков. Чтобы хлопать с ребенком в одном темпе (что гораздо веселей), обменивайтесь с ним своими эмоциями с помощью мимики. Посмотрите друг на друга после смены кадров на экране и изобразите на лице скуку, радость или восторг. Пусть ребенок скопирует ваше выражение лица, после чего начинайте хлопать в соответствующем темпе. Если вы сделали скучающее лицо, то хлопки должны быть очень медленные, как бы просто из одолжения. Радостное - в достаточно быстром темпе. Если же вы, помимо радостного лица, восторженно сложили руки у груди, то изображайте с вашим ребенком бурные аплодисменты, то есть хлопайте так быстро, как только сможете.

Примечание. Можно дать ребенку возможность самому придумать то или иное выражение лица, но желательно поменяться местами только после того, как вы сами продемонстрируете ему мимику человека с разными эмоциями.

#### "Бегу, иду, гуляю"

В этой игре ребенок идет по кругу. Скорость, с которой он это делает, зависит от того, какой сигнал подаст взрослый (или другой водящий). Если взрослый поднимает руку вверх, ребенок бежит как можно быстрее, если складывает руки на груди - малыш идет по кругу достаточно ритмично, а если водящий опускает руки вниз, то играющий идет очень медленно, как бы не спеша прогуливаясь. В случае, если ребенок не успевает перестроить свои действия в соответствии с сигналом, он получает штрафное очко. Набравший три штрафных очка считается проигравшим.

Примечание. В этой игре будет веселее участвовать, если вы подключите к ней еще нескольких детей. Однако помните, что лучше сначала поиграть вдвоем со своим ребенком, а других (возможно, более быстрых) детей пригласить тогда, когда ваш сын (или дочь) уже освоит правила, чтобы не вызывать у него лишних комплексов. Сигналы для переключения темпа движений можно придумать самостоятельно, а еще лучше поручить это самому ребенку - не сомневайтесь, он обязательно предложит какие-нибудь идеи.

#### "Кошачьи коготки"

Все наверняка видели, как кошки, потягиваясь, выставляют свои коготки. Обычно они делают это медленно, получая удовольствие от собственной лени. Однако, если вдруг неподалеку показалась добыча, движения их лапок становятся стремительными.

В этой игре ребенок должен сжимать и разжимать пальцы рук в определенном темпе. Сигналом к смене скорости служат слова взрослого. Если взрослый произносит слово "солнышко", то ребенок старается представить себя котом (или кошкой), нежащимся на солнце, и медленно сгибать и разгибать пальцы. Если взрослый вдруг произносит слово "мышь", то ребенок делает те же движения очень быстро, как бы пытаясь не упустить кошачью добычу.

Примечание. Если ваша девочка (или мальчик) очень любит животных и отказывается ловить воображаемую мышку, то можно сделать пояснение, что это мышка-игрушка, а не настоящий живой мышонок.

#### "Быстрый дятел"

Возьмите вместе с ребенком по листу бумаги и карандашу. Разделите каждый лист на четыре равные части, проведя линии по горизонтали и вертикали. По сигналу (например, по хлопку) начните ставить точки в первом прямоугольнике, каждый на своем листе. По второму сигналу оба остановитесь. Посчитайте количество точек на листе у каждого. Тот, у кого их окажется больше, считается победителем. Следующий кон игры проводите в другом прямоугольнике.

Игра получила такое название, потому что стук карандаша о бумагу на столе напоминает стук дятла о кору дерева. Если вам тоже так покажется, то можно войти в эту роль и в шутку похвастаться количеством съеденных червячков или устроить "лесной чемпионат", где вы будете бороться за звание "самого быстрого дятла".

Примечание. Так как соперником ребенка в этой игре может выступать взрослый, то позаботьтесь о том, чтобы ваш сын (или дочь) не оказались в роли вечно проигрывающего. Для повышения интереса ребенка нужно обеспечить ему ощущение равенства в игре. Поэтому будет неплохо, если вы иногда поленитесь и позволите ему выиграть.

Здесь приведены лишь примеры, родители и педагоги по образцу этих игр могут подобрать подходящие. Можно придумывать игры самим, но с учетом того, что они будут направлены на тренировку подвижности нервных процессов или какого-то вида внутреннего торможения.

Игры нужно проводить ежедневно (при невозможности не реже, чем через день). Каждое занятие не должно превышать 10 минут, можно проводить его в два и три приема в разное время дня. Очень важно фиксировать получаемые результаты для того, чтобы видеть эффективность занятий.

Подготовила: учитель-дефектолог Фисюк О.В.