Что делать, если ребенок медлительный?

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.

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 ребенка.

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.

<u>Игры со сменой темпа движений:</u>

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.

<u>Игры с максимально быстрыми движениями:</u>

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) Ребенку дают листочек бумаги с нарисованным квадратом 10х10 см и карандаши. По сигналу ребенок как можно быстрее ставит в квадрате точки.

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 детям: «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.