

**«Адресная помощь детям
с дефицитом внимания и гиперактивностью»**

Содержание

- | | | |
|----|--|----------|
| 1. | Методические рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми. | Стр. 3-4 |
| 2. | Методические рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивными детьми. | Стр. 5-9 |
| 3. | Перечень литературы | Стр. 10 |

Методические рекомендации педагогам по работе с гиперактивными детьми

Правила группы:

1. **Режим дня.** Для того что бы успокоить гиперактивного ребенка, нужно четко организовать режим дня. Он поможет существенно снизить выраженность гиперактивности и возбудимости. (пробуждение, засыпание, пищевые традиции, прогулки, игры).
2. **Нагрузки и отдых.** Прогулка, подвижные игры, спортивное упражнения. Нагрузки должны быть адекватными, иначе наступит переутомление.
3. **Вовлечение в общественные мероприятия.**
4. **Доброжелательный микроклимат в группе.** (похвала, поддержка со стороны детей и взрослых).
5. **Организация среды.** (доступность, комфортность).

1. Гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами. На занятиях его лучше сажать перед собой.
2. Говорите сдержанно, спокойно, мягко, медленно.
3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя»
4. Не давайте многословных инструкций, после 10-ти слов ребенок вас просто не услышит.
5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
6. Если даете ребенку какое-то новое задание, то хорошо бы показать, как его выполнять, или подкрепить рассказ рисунком.
7. Направляйте энергию ребенка в полезное русло (*вымыть доску, полить цветы*). На занятиях давайте поручения раздать что-нибудь, в свободной деятельности мотивируйте его на спокойные действия.
8. Давать задания в соответствии с возможностями ребенка.
9. Предоставить ребенку возможность обращаться за помощью в случае любого затруднения.

10. Большие задания разбивать на последовательные части. контролируя каждое.
11. Использовать на занятиях элементы игры и соревнования.
12. В совместной деятельности учите ребенка проговаривать свои действия, выстраивать логику и последовательность их выполнения.
13. Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок смог бы проявить свои сильные стороны.
14. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
15. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
16. Избегать завышенных или заниженных требований.
17. Игнорировать негативные поступки и поощрять позитивные.
18. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
19. Помнить, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!
20. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (*нейтральным тоном*).
21. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (*пошутить, повторить действия ребенка*).
22. Задать неожиданный вопрос.
23. При всем неумном внимании к гиперактивному ребенку внешне относитесь к нему так же, как и к остальным детям.

Методические рекомендации родителям по взаимодействию с гиперактивными детьми

- Ребенку требуется психологическая поддержка. Гиперактивный ребенок не всегда может быть успешным в каких-либо делах. Поэтому старайтесь давать задания, которые ребенок непременно выполнит.
 - Ребенок будет делать только то, что ему интересно, поэтому, как только ему надоест или ребенок устал следует переключить его на другой вид деятельности.
 - Старайтесь делать меньше замечаний, лучше отвлеките ребенка. Количество запретов должно быть разумным
 - Если ребенок в чем-то не прав, не нужно ему читать длинных нотаций, т. е. длинная речь не будет выслушана до конца и осознана
 - Не превышайте нагрузки, не стоит усиленно заниматься с ребенком, чтобы он был таким, как другие дети.
- Чаще хвалите за то, что получается. Хвалите не слишком эмоционально во избежание перевозбуждения
- Приобщайте ребенка к подвижным и спортивным играм, в которых можно разрядиться от бьющей ключом энергии. Ребенок должен понять цель игры и учиться подчиняться правилам, учиться планировать игру.
- Договариваться о тех или иных действиях заранее.
 - Давать четкие и конкретные инструкции
 - Предоставлять ребенку право выбора
 - Всегда оставаться спокойным
 - Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций.

Дидактические игры с гиперактивными детьми.

“Час тишины и час “можно” (Кряжева Н. Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договориться с ребенком, что, когда он устанет или займется важным делом, в комнате будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час “можно”, когда ему разрешается прыгать, кричать, бегать и т. д.

“Часы” можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей доме.

Игры за столом

«Многоножки»

Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу взрослого многоножки начинают двигаться к противоположному краю стола или в любом другом, заданном направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

“Двуножки”

Игра проводится аналогично предыдущей, но в гонках” участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между “двуножками” левой и правой руки, между “двуножками” мамы и папы.

“Ушки на макушке”

Прежде чем начать с ребенком играть в “Ушки на макушке”, узнайте, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для малыша неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши. Теперь можно объяснить правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например (с) тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

Примечание. Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам. Поэтому она будет очень полезна тем детям, которые готовятся к поступлению в школу и только начинают учиться читать и писать. Для ребят, у которых имеются какие-либо логопедические трудности, особенно нарушения фонематического слуха (что должен установить логопед, такая игра может стать не только развивающей внимание, но и корректирующей некоторые недостатки развития.

“Час тишины и час “можно”

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением. Договориться с ребенком, что, когда он устанет или займется важным делом, в комнате будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час “можно”, когда ему разрешается прыгать, кричать, бегать и т. д.

“Часы” можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей доме.

“Ласковые лапки”

(И. В. Шевцова).

Цель. Снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развивать чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает шесть-семь мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д, выкладывает их на стол.

Ребенку воспитатель предлагает оголить руку по локоть, объясняет, что по ней будет ходить “зверек” и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой “зверек” прикоснулся к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Варианты игры: “зверек” может прикоснуться к щеке, колену, ладони; можно поменяться с ребенком местами.

“Кричалки-шепталки-молчалки”

(И. В. Шевцова)

Цель. Развивать наблюдательность, умение действовать по правилу, волевою регуляцию.

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь, “кричалку”, можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь “шепталка”, означает, что можно тихо передвигаться и шептаться; синяя ладонь, “молчалка”, призывает детей замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчалками”.

“Слушай команду”

(М. И. Чистякова)

Цель. Развивать внимание, произвольность поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. внезапно музыка прекращается. все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (*например: “Положите правую руку на плечо соседа”*) и тотчас же ее выполняют. затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии и хорошо слушать, и выполнять задание.

Игра поможет сменить ритм действий расшалившихся ребят, а детям - успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

“Слушай хлопки”

(М. И. Чистякова)

Цель. Тренировать внимание и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (*стоять на одной ноге, руки в стороны*) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу лягушки (*присесть пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу*). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

“Замри”

Цель. Развивать внимание и память.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны -вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из **игры**. снова звучит музыка - оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется один играющий.

“Кто летает?”

Дети, сидя на полу. Образуют полукруг, воспитатель называет предметы. Если предмет летает, дети поднимают руки, если не летает - руки опущены. Когда воспитатель сознательно ошибается, тот игрок, что не удержался, платит фант. Выкупает он его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

“Шалуны”

Воспитатель по сигналу (*удар в бубен, колокольчик*) предлагает детям пошалить бегать, прыгать, кувыркатся. По второму сигналу все шалости прекращаются. Упражнение повторяется несколько раз.

Перечень литературы.

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы. Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Москва - Синтез Москва, 2015
2. Кряжева Н. Л., 1997
3. Чистякова М. И., Психо-гимнастика.
4. Шевцова И. В. " Ласковые лапки", . 1997
5. интернет ресурсы. <https://www.maam.ru/users/amina60>