

## **Рекомендации для педагогов и воспитателей**

### **Дети с синдромом дефицита внимания: типы СДВГ, игры для детей с СДВГ**

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы. В связи с введением ФГОС в образовании большое внимание уделяется детям с ОВЗ, которые посещают дошкольные образовательные учреждения.

**Синдром дефицита внимания (СДВГ)** – это неврологическое, поведенческое возрастное расстройство, которое расстраивает механизмы, несущие ответственность за диапазон внимания, умение сконцентрироваться, контроль за побуждениями.

Расстройство определяется как возрастное, поскольку обнаруживается в раннем детском возрасте (до семи лет) и характеризуется изменениями в течение жизни, от раннего детского возраста до зрелости.

*Главные проявления синдрома дефицита внимания* – нарушения внимания, признаки импульсивности и гиперактивности. Если симптомы гиперактивности, как правило, уменьшаются сами по себе по мере взросления ребенка, то нарушения внимания служат благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

*Под дефицитом внимания* понимают неспособность удерживать внимание на чем-либо, что необходимо усвоить в течение определенного отрезка времени. К нарушениям внимания относятся, в частности, нелегкость его удержания, уменьшение избирательности внимания, выраженная отвлекаемость с неусидчивостью, частые переключения с одного дела на другое, забывчивость.

#### ***Выделяют три типа синдрома дефицита внимания:***

1. Смешанный тип (гиперактивность в сочетании с нарушениями внимания, это самая распространенная форма синдрома дефицита внимания).
2. Невнимательный тип (превалируют нарушения внимания).
3. Гиперактивный тип (доминирует гиперактивность, это наиболее редкая форма синдрома дефицита внимания).

Чаще всего СДВГ встречается у мальчиков. Относительная распространенность колеблется в зависимости от типа заболевания, от этого же зависит и распространенность (от 1-2% до 25-30%).

На современном этапе исследования СДВГ доминирующими считаются три группы факторов в развитии синдрома:

- генетические факторы;
- повреждение центральной нервной системы плода во время беременности и родов;
- негативное действие внутрисемейных и социальных факторов.

Очень важно начать работу с таким ребенком до поступления в школу.

#### ***Выделяют следующие проявления гиперактивности у детей:***

- трудности обучения (восприятия и мышления);
- повышенная активность, импульсивность (чаще в новой обстановке);
- недостаточное развитие моторики (особенно мелкой моторики);
- возможные невротические проявления (тики, энурез);
- эмоциональная лабильность;
- разрушительные тенденции в поведении и негативизм.

**Организация коррекционно-педагогического процесса с детьми, имеющими нарушения внимания, должна соответствовать двум обязательным условиям:**

1. Развитие и тренировку слабых функций следует проводить в эмоционально привлекательной форме, что существенно повышает переносимость предъявляемой нагрузки и мотивирует усилия по самоконтролю. Этому требованию соответствует игровая форма занятий.

2. Подбор таких игр, которые, обеспечивая тренировку одной функциональной способности, не возлагали бы одновременной нагрузки на другие дефицитные способности, поскольку известно, что параллельное соблюдение двух, а тем более трех условий деятельности вызывает у ребенка существенные затруднения, а порой просто невыполнимо.

### **Игры для детей с СДВГ**

#### **«Найди отличие»**

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и т. д.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

#### **«Передай мяч»**

Цель: 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 или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно попросив детей играть с закрытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько мячей.

#### **«Запрещенное движение»**

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему и под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее слышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

**«Волшебные палочки»** (выкладывание узоров, фигур по образцу).

**«Снежный ком»** (рассказ на любую тему, где каждый добавляет по слову и повторяет все сказанное предыдущим участником).

**«Покажи свой нос»** (ребенка просят показать одно, а он должен показать другое).

**«Лабиринты».** Читается сказка или стих, а на определенное слово ребенок откладывает палочку (рисует, хлопает и т. д.) или взрослый, читая, стучит карандашом через определенные промежутки времени, а ребенок должен сосчитать удары и пересказать содержание.

## **Самое главное, научить ребенка с СДВГ отдыхать, расслабляться!**

### **«Воздушные шарик»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и веселые. Вас надувают и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие, легкие. Воздушные шарик поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

**Релаксация "Поза покоя"** (освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук)

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится воспитателем медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая -  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье.  
И становится понятно -  
Расслабление приятно!

### **Растяжка "Лучики".**

Исходное положение, сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ног;
- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

### **«Дыхательное упражнение».**

Исходное положение - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

### **«Глазодвигательное упражнение».**

Исходное положение - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т. д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими

руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды, использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом, эмоционально заряжать ребенка.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Положительно подкреплять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
11. Предоставлять ребенку возможность выбора.
12. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества

#### **АНКЕТА для педагогов**

#### **"Выявление синдрома дефицита внимания у детей"**

Последнее время всё больше и больше детей имеют диагноз психоневролога "Синдром дефицита внимания". Данный материал поможет педагогам самим выявить это нарушение.

Инструкция: отметьте, пожалуйста, те пункты, которые характеризуют поведение ребенка.

1. Беспокойные движения в стопах. Сидя на стуле ребенок корчится, извивается.
2. Неумение сидеть спокойно на месте, когда это требуется.
3. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
4. Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия в школе, экскурсии и др.)
5. Неумение сосредоточиться: на вопросы отвечает часто не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. Сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания) при выполнении предложенных заданий.
7. С трудом сохраняется внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
9. Неумение играть тихо, спокойно.
10. Болтливость.
11. Мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома (игрушек, карандашей, книг, одежды и др.).

14. Способность совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях (например, выбегает на улицу, на дорогу, не оглядываясь по сторонам или др.).

**Оценка результата:**

Основанием для диагноза синдрома дефицита внимания является наличие у ребенка 8 из 14 симптомов, которые наблюдаются последние 6 месяцев.