

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ.**

В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку.

- Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка.)
- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
- Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта наиболее подвержены травмам).

Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных рекомендаций.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.**

Прежде чем начинать коллективные игровые занятия, желательно провести несколько индивидуальных тренировочных занятий с детьми. В этом особенно нуждаются дети расторможенные, заторможенные, чрезмерно застенчивые и дети с плохой координацией движений.

При проведении индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

### 1. Для развития произвольности:

«Да» и «нет» не говори»

«Летает – не летает»

«Съедобное – несъедобное»

«Запретное движение»

«Запретное слово»: ребёнок вслед за воспитателем повторяет все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого слова он может, например, хлопнуть в ладоши;

«Раз – два – три – говори!»

«Море волнуется».

### 2. Для развития внимания и памяти:

«**Что исчезло?**»: воспитатель ставит на стол 10 игрушек. Ребёнок рассматривает их и закрывает глаза. Воспитатель убирает одну игрушку. Ребёнок открывает глаза и определяет «что исчезло»;

«**Что изменилось?**»: игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами;

«**Внимание – рисуй!**»: воспитатель показывает ребёнку в течение 2 секунд несложный рисунок (см.: Никитин Б. Развивающие игры. –М., 1985). Затем рисунок убирают, и ребёнок рисует его по памяти;

«**Слушай хлопки**»: педагог договаривается с ребёнком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка – стоять на одной ноге (как аист), три хлопка – прыгать (как лягушка);

«Игрушку рассмотри, а потом её опиши»;

«**Запомни и повтори движения**»: взрослый показывает три разных движения, ребёнок смотрит, запоминает и повторяет их. Затем демонстрируются четыре движения;

**Работа за столом на листах:** «Корректурная проба», «Лабиринты», «Соедини по порядку» и др.

### 3. Для развития моторики и координации движений:

**«Бирюльки»:** на столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальных;

**«Хождение по линии»:** ребёнок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны;

**«Перекрёстные хлопки»:** воспитатель и ребёнок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок, затем хлопок руками взрослого о руки ребёнка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь педагога делает хлопок о правую ладонь ребёнка, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью взрослого о левую ладонь ребёнка и обычные хлопки;

**«Робот»:** взрослый говорит, что ребёнок сейчас превратится в робота, который умеет только подчиняться командам. Ребёнок замирает в стойке «смирно». Далее педагог даёт ему команды, например: «Три шага вперёд, два шага направо, правую руку вперёд, два шага налево, левую руку в сторону, руки опустить, стоять смирно»;

любые пальчиковые или жестовые игры, которые у данного ребёнка вызывают затруднения.

#### 4. Для преодоления застенчивости:

**«Незнайка»:** ребёнку предлагают играть роль Незнайки. В ответ на любой вопрос, который ему задаст взрослый, он должен сделать удивлённое лицо, пожать плечами и сказать: «Не знаю...»;

**«Зайка испугался»:** ребёнок должен представить себя зайцем, который боится волка, и изобразить испуг при помощи пантомимики;

**«Злой волк»:** ребёнок при помощи пантомимики изображает злого и голодного волка;

**«Петушки»:** ребёнок при помощи пантомимики изображает храброго петушка, гордого петушка, грустного петушка, весёлого петушка;

**«Вкусная конфета»:** ребёнок должен представить, что его угостили вкусной конфетой, и показать, как он разворачивает, берёт в рот и медленно раскусывает её, при этом лицо его изображает удовольствие.