

**Помощь педагогу в обучении детей
с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (далее СДВГ):**

В первую очередь, следует организовать рабочее место таким образом, чтобы ребенок как можно меньше отвлекался.

1. Посадите ребенка впереди или в центре класса (группы), подальше от того, что может его отвлечь.

2. Посадите его возле ребенка, который может служить положительным образцом для подражания.

3. Используйте как можно больше наглядных средств обучения.

4. Если ребенок теряет внимание и начинает мешать, займите его (дайте ему прочитать вслух (повторить) часть учебного параграфа или условие задачи).

5. Если ребенок отвлекается, незаметно для других подайте ему знак вернуться к заданию или просто подойдите к нему и дотроньтесь до плеча, дав понять, что он неправильно себя ведет, не ругаясь и не крича при этом.

6. Поощряйте стремление к учебе (доска лучших учеников дня, недели, месяца).

7. Создайте список правил, которые ученики должны выполнять. Сформулируйте список в позитивной форме: что надо делать, а не то, чего делать не следует. Удостоверьтесь, что дети знают, какого поведения от них ожидают.

8. Сообщайте родителям не только об отрицательных сторонах ребенка, но о положительных.

9. Сократите количество проверочных работ, ограниченных во времени. Подобные работы не имеют большой образовательной ценности и не позволяют многим детям с СДВГ продемонстрировать свои знания.

10. Всегда записывайте на доске указания по выполнению заданий. Оставляйте указания на доске до окончания занятий. Есть ученики, которые не могут самостоятельно записать или запомнить устные указания.

11. Позволяйте себе шутить, быть оригинальными. Это может разрядить обстановку.

12. Если одноклассники не уважают ребенка с СДВГ и посмеиваются над ним, давайте ему важные задания в присутствии других детей и объясните насколько важно выполнить его хорошо. Это повысит самооценку и ответственность.

13. Организуйте творческие уроки, где ребенок с СДВГ может показать свои творческие способности.

Примерный комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения:

1. Растяжка.

♣ ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле;

♣ выполнить 3--4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание;

♣ затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться;

♣ проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности — правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога);

♣ по позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места. Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или «размять» икры ног и т. д.

2. Дыхательное упражнение. И.п. — сидя на полу.

- Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки).

- Дыхание медленное, глубокое.

- Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

- Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Глазодвигательное упражнение. И.п. — сидя на полу; сидя на стуле с зафиксированной спиной.

- Голова фиксирована.

- Глаза смотрят прямо перед собой.

- Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

4. Упражнение для развития мелкой моторики рук. «Ухо—нос». И.п. — сидя на полу; стоя возле стены с опорой.

- Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо.

- Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

5. Функциональное упражнение «Чайничек с крышечкой».

- На чайничке — крышечка (левая рука складывается в кулак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком).

- На крышечке — шишечка (вертикальные движения кулаками).

- В шишечке—дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

- Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

- Пар идет с дырочки,

- Дырочка в шишечке, (пальцы делают «колечки»).

- Шишечка на крышечке, (вертикальные движения кулаками).

- Крышечка на чайничке (правая рука в кулаке, левая – круговые движения над кулаком)

6. Когнитивное упражнение «Движение». Цель: формирование двигательной памяти.

- ♣ Руки вверх

- ♣ Руки в стороны

- ♣ Руки на пояс

- ♣ Руки вверх - хлопок над головой - прыжок

- ♣ Руки в стороны - хлопок перед собой - встать на носки

- ♣ Руки за спину - хлопок за собой – присесть и т.

7. Релаксация «Шарик». Цель: расслабление мышц живота.

- ♣ Представь, что ты надуваешь воздушный шар.

- ♣ Положи руку на живот.

- ♣ Надувай живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение - неприятно!

- ♣ Сделай спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимай.

- ♣ Вдох — пауза, выдох — пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими.

- ♣ Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный! Вот как шарик надуваем! А рукою

проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.
Дышится легко... ровно... глубоко...»