

Физкультминутка

Из - за парты мы выйдем дружно,
Но шуметь совсем не нужно,
Встали прямо, ноги вместе,
Поворот кругом, на месте.
Хлопнем пару раз в ладошки.
И потопаем немножко.

А теперь представим, детки,
Будто руки наши – ветки.
Покачаем ими дружно,
Словно ветер дует южный.

Ветер стих. Вздохнули дружно.
Нам урок продолжить нужно.
Подравнялись, тихо сели
И на доску посмотрели.

Учитель предлагает прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения:

- идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя,
- перешагивают через валежник,
- пробираются по тропинке, вокруг которой растёт крапива,
- осторожно шагают по шаткому мостику, перекинутому через ручеёк,
- прыгают по кочкам в болоте, и
- аклоняются за грибами и цветами,
- тянутся за орехами и ягодами.

Все движения разминки
Повторяем без запинки!
Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.

Эхе — хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!



Поднимает руки класс - это раз,
Завертелась голова - это два,
Три - руками три хлопка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.



Департамент образования и науки
Ивановской области
ОГКОУ «Ивановская школа-интернат №2»

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ)



Такой малыш искренне хотел бы сдержаться, но не может. Он собой действительно не владеет. Это им владеют противоречивые желания, тревога, страх, агрессия. Он, как щепка в бурном потоке страстей.

СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности. Встречается примерно у 15% младших школьников. Особенности детей с СДВГ

Ребенок с СДВГ:

А) Невнимательный С трудом удерживает внимание во время выполнения школьных заданий и во время игр. Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь. Не доводит дела до конца. Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания. Не любит задания, требующие длительного сохранения умственного напряжения. Часто теряет свои вещи. Легко отвлекается на посторонние стимулы. Проявляет забывчивость.

Б) Гиперактивный Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теребит в руках и т.п. Часто встает со своего места на уроках или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте. Проявляет бессмысленную двигательную активность: бегает, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д. Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо на досуге. Часто находится в постоянном движении, бывает болтливым.

В) Импульсивный Отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца. Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях. На уроке выкрикивает с места. Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

Если вы наблюдаете у ребенка 5 и более признаков из перечисленных выше, и эти признаки устойчивы во времени (сохраняются на протяжении как минимум 6 месяцев), проявляются и в школе, и дома, то с большой долей вероятности можно говорить о наличии у этого ребенка СДВГ.

Дети с гиперактивностью обращают внимание на себя с первых лет жизни. Они плохо спят, чрезмерно чувствительны к внешним раздражителям, имеют повышенный мышечный тонус. В среднем дошкольном возрасте они обнаруживают неспособность дослушать сказку, выполнить какое-то действие до конца.

Их интересы поверхностны и недолговечны, нет попыток проникнуть в суть какого-либо явления. Такие дети никогда не задумываются о последствиях своих поступков, не обращают внимание на состояние близких людей. Они часто эгоистичны, демонстративны и требовательны, что приводит к постоянным конфликтам и развитию агрессивности. Лег-



ко идут на контакт, иногда злоупотребляя терпеливостью окружающих. Опасность СДВГ заключается в том, что в под-ростковом возрасте он может развиваться в асоциальное поведение.

Умственная деятельность детей с СДВГ характеризуется цикличностью: они могут продуктивно работать в течение 5-15 минут, после чего их мозг «отдыхает» 3-7 минут, накапливая необходимую энергию для дальнейшей работы. Состояние утомления сопровождается беспричинным раздражением, плаксивостью, истериками. Могут отмечаться нарушения пространственной координации, проявляющиеся в двигательной неловкости, неуклюжести.

Дети, страдающие СДВГ, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. Работа с ними должна быть кропотливой и комплексной!

Рекомендации педагогам

- Чтобы снять напряжение и выплеснуть накопившуюся энергию, детям с СДВГ полезно заниматься спортом, делать физминутки, играть в подвижные игры под присмотром взрослых.
- Поощряйте ребенка за игры, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Создавайте ситуации успеха, в которых ребенок мог бы почувствовать себя значимым и нужным. Дайте ему посильное поручение, которое он точно выполнит (кстати, дети с СДВГ очень любят помогать взрослым в несложных делах – присматривать за другими детьми, поливать цветы, расставить игрушки и т.д.).
- Задание, которое дается ребенку с СДВГ, не должно иметь сложную конструкцию. Лучше, если оно будет состоять из одного-двух шагов.

Рекомендации родителям

Родителям необходимо сделать акцент на следующих умениях ребёнка: **концентрировать внимание, доводить начатое до конца, контролировать свои эмоциональные проявления, расширить поведенческий репертуар во взаимодействии со взрослым.**

- ◇ Гиперактивным детям нужно давать инструкции, содержащие не более 10 слов. Нельзя просить сделать сразу несколько поручений, так как ребёнок просто не запомнит их. Лучше давать следующее задание после выполнения предыдущего. Должен быть обязательный контроль качества выполнения поставленной задачи.
- ◇ Система ограничений и запретов должна быть выполняемой, количество запретов должны быть сведено до минимума (они должны касаться исключительно безопасности и здоровья ребёнка). Совместно с ним должны быть разработаны санкции. Которые последуют в случае нарушения запрета.
- ◇ Родителям важно обратить внимание на построение фраз в общении с гиперактивным ребёнком. Более эффективно показывать ребёнку позитивную альтернативу его негативному поведению, перепроектировать его. Но ещё более эффективно – включиться в игру ребёнка, направить его неконтролируемую энергию в нужное русло.
- ◇ Прежде всего осознавать, что ребёнок нездоров. Надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир. Таким детям больше, чем остальным, нужен строгий режим дня. Полезно вывесить на стене подробное расписание и всякий раз ссылаться на него как на неизбежность, нежелательно изменять его даже в исключительных ситуациях. Главное – сохранять спокойствие и помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения и ребёнок не виноват в этом.
- ◇ Если ребёнку пора заканчивать игру, предупредите заранее, что время истекает. Вообще таких детей приходится просить несколько раз. Это их особенность, и с ней надо считаться.
- ◇ Привыкайте говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения.
- ◇ Следует дозировать впечатления, даже приятные. Лучше уйти из театра раньше времени, если вы видите, что ребенок начинает перевозбуждаться. Но это не должно выглядеть как наказание. Лучше сказать: "Ты устал, пойдем, тебе надо отдохнуть".
- ◇ Детей в минуты возбуждения полезно вовлекать в диалог. Но не о поведении, а на постороннюю, интересную тему. Задавайте простые вопросы. Пока он весь во власти эмоций, но ему волей-неволей придется обдумывать ответы, и он вернется в спокойное состояние.
- ◇ Приобщайте детей к разным видам спорта, учите их танцевать, пусть играют в подвижные игры на свежем воздухе. В спортивных секциях, где жесткая дисциплина и тренеры ориентированы на выковку чемпионов, будут для них чрезмерной нагрузкой.