**«Особенности организации режимных моментов для детей с СДВГ.**

**Из опыта работы воспитателя коррекционной школы»**

Я работаю воспитателем в школе для обучающихся с ОВЗ. В моей группе 9 класса воспитываются дети с умственной отсталостью, а детей с установленным диагнозом СДВГ нет. Но, опираясь на теоретические аспекты воспитания и образование детей с СДВГ, а так же на свой многолетний опыт работы, могу с уверенностью сказать, что в нашем классе трое обучающихся имеют черты СДВГ. Например, у них присутствуют: непроизвольное внимание, высокая подвижность, хаотичность действий, импульсивность.

 Считаю, что одной из важных задач  работы воспитателя с детьми с СДВГ - это создание комфортной психологической среды, в которой ребенок должен чувствовать себя в безопасности. От того, какой психологический климат будет создан педагогом, зависит успех работы в целом.

Как справедливо заметил В.А. Сухомлинский: «труд педагога – это "работа сердца и нервов". Поэтому в первую очередь свою работу с гиперактивными детьми мы должны начать с работы над собой, со своего эмоционального состояния.

Ещё по дороге на работу я настраиваю себя: стараюсь оставить личные проблемы за дверьми школы, успокаиваюсь, настраиваюсь на позитивное общение с детьми. И прихожу к воспитанникам в хорошем настроении, спокойной и с улыбкой на лице.

Сегодня вам, уважаемые коллеги, хочу показать фотографию моего рабочего дня.

Итак…. для данной категории детей важно ежедневное и строгое соблюдение режима дня, а в условиях школы-интерната его соблюдение просто оптимально.

 Утро в группе начинается со спокойного подъёма, без громких звуков или резких движений. Как правило, дети неохотно и часто с недовольством просыпаются. Тогда - подхожу к каждому из них, называя по имени, спокойно, но настойчиво продолжаю будить, при этом можно добавить тактильный контакт (погладить ребёнка по голове).

Когда все встали начинаем - утреннюю энергичную зарядку. Этот прием помогает выплеснуть избыток энергии. Параллельно вырабатывается сосредоточенность, концентрация внимания, точность выполнения упражнений. Формируется дисциплина, налаживается программа действий, координация движений.

Во время проведения зарядки проблемного ребёнка ставлю напротив себя в первый ряд. Слежу за тем, чтобы он соблюдал заданный темп упражнений, не торопился, был внимателен, не отвлекался.

Также здесь можно использовать такой немаловажный приём – как прием «соведущего». То есть, предложить ребёнку показывать упражнения вместе с воспитателем.

Часто использую упражнение на развитие концентрации внимания «Не смотри, а слушай!». Воспитанники его очень любят, так как оно вызывает много положительных эмоций. Обязательно похвалю ребёнка с СДВГ, когда он будет внимателен, не ошибётся и сделает правильные движения. Для него похвала в начале дня это положительный психологический настрой. Заканчиваю зарядку дыхательной гимнастикой, которая позволяет успокоиться, привести дыхание и сердцебиение в норму.

После водных процедур переходим к уборке спальни. Очень трудно приучить гиперактивного ребёнка аккуратно заправлять кровать. Еще с 1 класса мы начинали знакомить детей с алгоритмом действий.

По началу некоторые действия выполняла сама, а ребёнок только помогал. Например, натягивал или заправлял простынь. В следующий раз проговаривая алгоритм вслух, следила за качеством самостоятельного выполнения действий ребенком:

1. Положи подушку и одеяло на тумбочку,
2. Натяни и заправь простынь,
3. Сложи вдвое одеяло на кровати и т.д.)

Всегда следила за тем, чтобы он не торопился, старался сделать всё аккуратно. Обязательно хвалила за правильное выполнение, создавая ситуацию успеха. Потому что такие дети очень нуждаются в вере взрослых в свои возможности. Если что-то не получилось у него - стараюсь не ругать и не давать плохую оценку его умениям. В таких случаях я использую фразы: «Пока у тебя это не получилось, но если ты постараешься, то ты справишься с этим заданием», «Я в тебя верю». Ведь как и другие дети, такой ребенок хочет быть успешным во всем за что берется, но ему это не всегда удается.

Следующий режимный момент, с которым я хотела вас познакомить – это дежурство в столовой. Все начиналось опять с поэтапного внедрения алгоритма действий дежурных. Внимание первоклашек или вновьприбывшего воспитанника обращала на то, что у нас есть график дежурства, а у каждого ученика свой день недели. Далее говорила, чтобы запомнили его. В первый дни, предлагала гиперактивному ребенку только понаблюдать за действиями дежурных, обращала внимание на детали. Затем просила прокомментировать их действия вслух. Часто предлагала ребёнку давать оценку работы дежурных, но при этом объяснить: «Почему ты поставил им пятёрку?». Далее после того как ребенок без ошибок проговорил алгоритм действий дежурного, переходили на следующей этап: напомнив что сегодня его очередь по графику, уже предлагаю ему самому подежурить.

После завтрака у нас в режиме небольшая прогулка перед началом уроков. Здесь позволяю детям с СДВГ потратить свою энергию в мало подвижных играх (в некоторых играх немного меняла правила и адаптировала под своих ребяток). Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, учитывала следующие их особенности: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и точно выполнять инструкции, а также быструю утомляемость.

Часто наблюдала то, что им трудно дожидаться своей очереди, соблюдать правила игры, считаться с интересами других детей. Поэтому, когда они были маленькими, или только поступили в наш класс, включала таких детей в коллективную игру - поэтапно.

 Начинала с индивидуальной работы. Мы вместе наблюдали как играют другие дети. При этом обращала внимание ребёнка на поведение играющих, на то как они соблюдают правила игры, как взаимодействуют между собой и т.п. И только потом привлекала ребенка к играм сначала в малую подгруппу игроков, а только после этого переходили к коллективным играм.

После подвижных игр меняю вид деятельности - провожу короткие наблюдения в природе такие как «Поймай самую красивую снежинку», «Найди цветок сирени с пятью лепестками», «На что похоже облако?» и т.п. И даже в 9 классе эти наблюдения – любимое дело утренней прогулки, которое дети с удовольствием выполняют. Эти упражнения-наблюдения позволяют гиперактивному ребёнку успокоиться перед школой, способствуют концентрации внимания, развитию фантазии и воображения.

Ну вот мы отучились. Уроки закончились их проводят учителя.

После школы и обеда в столовой мы идём в группу переодеваться и занимаемся различной внеурочной деятельностью. И здесь начинается, на мой взгляд, самая кропотливая работа воспитателя с гиперактивным ребёнком.

Беспорядок, раскиданные и скомканные вещи – это характерная черта жизненного пространства ребёнка с СДВГ. Он так быстро соскакивает с одной деятельности на другую, что времени и внимания просто не оказывается, для того чтобы повесить на вешалку школьную форму, сложить ровно вещи на полку или просто положить взятую вещь на место. Здесь начинаю изо дня в день методично отрабатывать алгоритм действий. И эта работа продолжается и до сих пор.

Вот дети начинают переодеваться: «Посмотри твоя форма чистая?». Сначала вместе осматривали, в последствии ребёнок самостоятельно это делает.

 Если присутствуют загрязнения, сначала спрашивала: «Что надо сделать? Правильно - очистить! Пойдём возьмём щётку и почистим!» На первых порах, конечно, показывала как надо чистить, затем наблюдала за самостоятельным выполнением. Сейчас навыки у моих воспитанников практически выработаны и мое внимание минимальное.

 Ну и в завершении идём вешать форму на индивидуальное место в шкаф. В начальных классах направляла работу воспитанника короткими инструкциями: «Сложи брюки вдоль и повесь на вешалку», «Теперь рубашку» и т.д. «Посмотри все ли вещи у тебя на полке сложены и лежат ровно?», не забывая при этом хвалить ребёнка.

Послеурочное время у нас наполнено школьными и внешкольными делами. Например, уход за комнатными растениями, изготовление различных поделок или плакатов. Во время внеурочной деятельности стараюсь находиться рядом с гиперактивным ребенком и направляю его действия. Так как он с трудом поддерживает внимание в работе; не всегда слушает то, что ему говорят; не обращает внимания на детали и допускает ошибки в работе; часто и легко отвлекается.

Ребёнку с СДВГ, как и другим детям, даю многоуровневые поручения, но соответствующие его возможностям и способностям. Задания не должны иметь сложную конструкцию, а состоять из 2-3 звеньев и быть конкретными. Обязательно помогаю ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный для него этап в работе. Например, начинам работу вместе, а далее только наблюдаю и контролирую, отмечаю его усилия, даже если результаты далеки от совершенства. В коллективном деле так же выделяю ему посильную часть работы. Но не даю одновременно несколько указаний. Когда ребёнок выполнил одно, мы вместе оценили это действие, только потом переходим к следующему. В конце выполнения дела подводим итог, где обязательно всех детей отмечаю и данного ребёнка тоже, что бы он смог почувствовать себя нужной частью команды.

Перед самоподготовкой у нас большая прогулка. Ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе способствует улучшению работоспособности мозга, что приводит к улучшению внимания, памяти ребенка. В это время даю детям с СДВГ выплеснуть всю энергию накопившуюся в течении дня. Они бегают, прыгают, кувыркаются, весят на турнике, кидают мяч и т.п. Мои девятиклашки любят организовывать подвижные игры с бегом, гонять мяч и т.п. Часто дети сами выдумывают способы снятия своего напряжения.

В конце прогулки, чтобы дети успокоились провожу беседу-наблюдение. Обычно мы наблюдаем за природой. Предлагаю найти изменения в ней, например, за неделю, за месяц. Это развивает зрительную и долговременную память, формирует умение обращать внимание на детали. Мы можем просто о чём-либо беседовать, при этом медленно прогуливаться. Во время таких прогулок я задаю темп ходьбы. Иду не спеша, и замечаю, что дети непроизвольно подстраиваются под мой шаг.

И так мы приходим в школу на самоподготовку. Детей с СДВГ обязательно сажаю на первый ряд, напротив доски и перед собой, чтобы уменьшить отвлекающие моменты. Налаживаю контакт «глаза в глаза», так как такой приём позволяет лучше донести до ребёнка информацию. В течение урока должна быть обеспечена смена видов деятельности в зависимости от степени утомляемости ребёнка. Если я вижу, что ребенок устал и теряет внимание, даю ему какое-нибудь задание (промой тряпку, вымой доску). Этих 3-5 минут достаточно, чтобы он отдохнул.

Важной частью самоподготовки являются различные коррекционные игры, упражнения, задание на развитие внимания (переключение, распределение и др.), на развитие определенных функций мышления (сравнение, анализ и т.д.), памяти (кратковременной и долговременной, зрительной, слуховой, тактильной). В старших классах использую различные корректурные пробы, таблицы Шульте. Эти занятия я провожу как в начале самоподготовки, что бы дети настроились на учебную деятельность, так и в её процессе, когда вижу что дети устали и им нужна смена деятельности.

Очень важный режимный момент в организации жизни ребёнка с СДВГ - это подготовка ко сну. Такие дети долго не могут успокоиться перед сном, «сопротивляются» укладыванию в кровать (находят различные причины: то им надо сходить попить, то в туалет и т.п.), также они страдают длительным засыпанием. А гиперактивному ребёнку требуется больше сна, чем другим детям, потому что организму необходимо компенсировать психоэмоциональные затраты от высоких перегрузок. Даже небольшой недосып на следующий день повышает их импульсивность, гиперактивность и невнимательность. Поэтому в вечерние часы я сменяю активные игры на спокойные (рисование, лепка), выключаю телевизор, можно включить спокойную музыку. За 10-15 минут предупреждаю, что скоро пойдём спать. Такой приём психологически настраивает детей на сон. Напоминаю о необходимости сделать те или иные действия (почистить зубы, сходить в туалет). Когда все легли в кровать, приглушаю в спальне свет и провожу дыхательную релаксацию. Этот приём позволяет привести ребёнка во внутреннее равновесие, насытить организм кислородом. Когда мои воспитанники были маленькие, я перед сном читала им сказки, затем небольшие рассказы. Сейчас своим старшеклассникам тихим голосом просто что-то рассказываю. Если нужно, то присаживаюсь на кровать гиперактивного ребёнка, поглаживаю его сверху-вниз. Это тормозит нервную систему и дети засыпают.

Вот такую работу со своими воспитанниками я провожу изо дня в день на протяжении уже 9 лет. И вижу изменения, происходящие с гиперактивными детьми. Их поведение качественно изменилось, такие дети стали намного меньше выделяться из общей группы. Вижу, что приведённые мною приёмы действительно работают.

И в заключении хочу сказать, что улучшение состояния гиперактивного ребенка зависит не только от специальной коррекции, но и от доброго, спокойного отношения к нему, и конечно же нашего терпения!

Спасибо за внимание!