

Департамент образования Администрации города Екатеринбург  
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**детский сад № 45**  
**(МАДОУ детский сад № 45)**  
Академика Сахарова проспект, д. 31В, Екатеринбург, Свердловская область, 620105  
Тел. +7 (343)224-45-20, e-mail: [mdou45akadem@eduekb.ru](mailto:mdou45akadem@eduekb.ru), Сайт: <http://45.tvoysadik.ru>  
ИНН 6671200680, КПП 667101001, ОГРН 1226600000472, ОКТМО 65701000001

---

**Внимание! Играем и развиваем:  
рекомендации для родителей детей  
с дефицитом внимания**

Автор: Дашян  
Наира Мехаковна  
Воспитатель 1КК  
Киселева Анастасия  
Владимировна  
педагог-психолог

Современные подходы к работе с детьми с дефицитом внимания смещают фокус с «коррекции недостатков» на развитие сильных сторон ребёнка — через игру, поддержку и понимание.

Цель данных рекомендаций — помочь родителям создать благоприятную среду для развития ребёнка, учитывая особенности его внимания и эмоциональной регуляции. Мы предлагаем практические инструменты: короткие игровые блоки, советы по организации режима дня и алгоритмы реагирования на сложные ситуации.

### **1. Короткие игровые блоки (5–10 минут)**

Дети с дефицитом внимания быстро утомляются и теряют концентрацию. Оптимальная длительность игровых занятий — 5–10 минут. Это позволяет удерживать интерес ребёнка и избегать переутомления.

Принципы организации игровых блоков:

- Чёткие и простые правила. Избегайте сложных инструкций: формулируйте задачи кратко и понятно. Например: «Положи все красные кубики в коробку» вместо «Разбери кубики по цветам и разложи их в разные коробки».

- Визуальная поддержка. Используйте картинки, схемы, жесты — это помогает ребёнку лучше понять и запомнить задание.

- Тактильные и двигательные элементы. Включайте в игры действия: хлопки, прыжки, сортировку предметов. Это помогает «сбросить» избыточную энергию и улучшить концентрацию.

- Постепенное усложнение. Начинайте с простых заданий и постепенно увеличивайте сложность, когда ребёнок успешно справляется с предыдущими.

- Позитивное подкрепление. Хвалите ребёнка за усилия и достижения, даже небольшие.

Например: «Ты отлично справился, нашёл все синие шарики!»

Примеры игровых блоков:

#### **1. «Угадай на ощупь» (5–7 минут)**

Цель: развитие тактильного восприятия, концентрации внимания, словарного запаса.

Что нужно: непрозрачный мешочек и 5–7 небольших предметов разной текстуры (шишка, ложка, губка, кусочек ткани, камешек, пластмассовая фигурка и т. д.).

Как играть:

Положите все предметы в мешочек.

Попросите ребёнка засунуть руку в мешочек, нащупать один предмет и описать его, не вытаскивая: «Он гладкий/шершавый, твёрдый/мягкий, круглый/угловатый».

Затем пусть попробует угадать, что это за предмет.

Вытаскивает и проверяет.

Подсказка: начинайте с хорошо знакомых предметов. Можно играть по очереди — так ребёнку будет веселее.

## 2. «Звуковые прятки» (7–8 минут)

Цель: тренировка слухового внимания и ориентации в пространстве.

Что нужно: колокольчик или любая игрушка, издающая звук.

Как играть:

Попросите ребёнка закрыть глаза.

Встаньте в другом конце комнаты и позвените колокольчиком.

Ребёнок должен показать рукой или сказать, откуда шёл звук (слева, справа, спереди, сзади, далеко, близко).

Поменяйтесь ролями.

Подсказка: усложните игру, позвонив 2–3 раза в разных местах, а ребёнок пусть запомнит последовательность.

## 3. «Повтори узор» (8–10 минут)

Цель: развитие зрительного внимания, памяти, мелкой моторики.

Что нужно: набор разноцветных счётных палочек, пуговиц или крупных бусин.

Как играть:

Выложите из палочек простой узор (например, квадрат, треугольник, «заборчик» из трёх палочек).

Дайте ребёнку 5 секунд на запоминание.

Накройте узор листом бумаги и попросите ребёнка выложить точно такой же из своих палочек.

Сравните результаты. Постепенно усложняйте узоры.

Подсказка: хвалите за внимательность: «Ты заметил, что здесь две красные и одна синяя — молодец!»

## 4. «Замри — отомри!» (5–6 минут)

Цель: тренировка самоконтроля, умения быстро переключаться с движения на неподвижность.

Что нужно: весёлая музыка.

Как играть:

Включите музыку. Ребёнок может бегать, прыгать, танцевать.

Внезапно выключите музыку — ребёнок должен мгновенно замереть в той позе, в которой был.

Через 5–10 секунд снова включите музыку.

Повторяйте 5–7 раз.

Подсказка: можно добавить «ловушку» — сделать паузу на 1–2 секунды, а потом снова включить музыку, чтобы проверить, останется ли ребёнок неподвижным.

## 5. «Что изменилось?» (7–10 минут)

Цель: развитие объёма и концентрации внимания, зрительной памяти.

Что нужно: 5–6 небольших игрушек или картинок.

Как играть:

Разложите предметы в ряд на столе. Дайте ребёнку 10–15 секунд их рассмотреть.

Попросите его отвернуться или закрыть глаза.

Уберите один предмет, поменяйте два местами или добавьте новый. Ребёнок поворачивается и говорит, что изменилось.

Усложняйте: меняйте 2–3 предмета за раз.

Подсказка: если ребёнку сложно, начните с 3–4 предметов и давайте больше времени на запоминание.

6. «Весёлые хлопки» (6–8 минут)

Цель: развитие слухового внимания, чувства ритма, координации.

Что нужно: ничего.

Как играть:

Придумайте простую ритмическую последовательность, например: 2 хлопка в ладоши, 1 хлопок по коленям.

Прохлопайте её медленно, показывая ребёнку.

Попросите повторить.

Постепенно ускоряйте темп и усложняйте последовательность (3 хлопка, 2 по коленям, пауза).

Подсказка: используйте считалки или строчки из детских песен для ритма.

7. «Сортировка по размеру» (8–10 минут)

Цель: развитие логического мышления, умения сравнивать, усидчивости.

Что нужно: набор предметов одного типа, но разного размера (матрёшки, кубики, шарики, пластиковые стаканчики).

Как играть:

Предложите ребёнку разложить предметы от самого маленького к самому большому.

Помогите ему найти сначала самый маленький, затем следующий по величине и т.д.

Когда научится, предложите выстроить в обратном порядке.

Подсказка: превратите в игру-соревнование: «Кто быстрее соберёт пирамидку из кубиков по размеру?»

8. «Найди пару» (5–7 минут)

Цель: тренировка зрительной памяти и внимания.

Что нужно: набор парных карточек (можно распечатать или использовать детские лото).

Как играть:

Разложите карточки картинками вниз в случайном порядке.

Ребёнок открывает две любые карточки. Если они одинаковые — забирает себе, если нет — кладёт обратно, стараясь запомнить, где какая картинка лежит.

Играйте до тех пор, пока все пары не будут найдены.

Подсказка: начните с 4–6 пар карточек. По мере освоения увеличивайте их количество.

9. «Сортировка по цвету/форме» (5 минут):

- разложите перед ребёнком несколько предметов разных цветов и форм;

- попросите выбрать все предметы одного цвета или формы и сложить их в отдельную коробку;

- усложните задание: сортируйте по двум признакам одновременно (например, все красные круги).

10. «Повторяй за мной» (7 минут):

- показывайте простые движения (хлопнуть в ладоши, топнуть ногой, поднять руки вверх);

- ребёнок должен повторить последовательность;

опостепенно увеличивайте количество движений в цепочке.

11. «Найди отличия» (10 минут):

- используйте картинки с небольшими различиями;

- дайте ребёнку время внимательно рассмотреть изображения и назвать отличия;

- начните с 2–3 отличий, затем увеличьте их количество.

*Общие рекомендации по проведению игровых блоков:*

Начинайте с самых простых вариантов и постепенно усложняйте задания.

Если ребёнок теряет интерес через 3–4 минуты — завершите блок, не настаивайте. Вернитесь к нему позже.

Обязательно хвалите за участие и старание, а не только за результат: «Ты очень внимательно слушал, молодец!», «Ты старался запомнить — это здорово!».

Чередуйте активные и спокойные игры. Например, после «Замри-отомри» предложите «Найди пару».

Адаптируйте правила под возможности и настроение ребёнка. Главное — не победа, а удовольствие и развитие!

## **2. Организация режима дня для снижения утомляемости**

Стабильный режим дня — основа для поддержания внимания и эмоционального равновесия ребёнка.

Рекомендации:

• Регулярные перерывы. После 15–20 минут любой деятельности (игры, занятий, просмотра мультфильма) делайте короткий перерыв на движение или расслабление (3–5 минут).

• Физическая активность. Включайте в режим дня прогулки, подвижные игры, зарядку. Оптимально — 1–1,5 часа активной деятельности в день.

• Ограничение экранного времени. Минимизируйте время перед телевизором или гаджетами (не более 30 минут в день для младших дошкольников).

• Спокойные ритуалы перед сном. За 1 час до сна исключите активные игры и яркие стимулы. Вместо этого читайте книги, слушайте тихую музыку, играйте в спокойные игры.

• Достаточный сон. Младшим дошкольникам необходимо 11–13 часов сна в сутки, включая дневной сон (1–2 часа).

• Питание по расписанию. Кормите ребёнка в одно и то же время, избегайте тяжёлой и сладкой пищи перед активными занятиями.

### **3. Алгоритмы реагирования на ситуации повышенной возбудимости**

Когда ребёнок перевозбуждён, важно действовать спокойно и последовательно, чтобы не усилить стресс.

Алгоритм действий:

1. Признайте эмоции ребёнка. Скажите: «Я вижу, ты очень взволнован» или «Ты рассердился, это нормально». Это помогает ребёнку осознать и назвать свои чувства.

2. Предложите паузу. Предложите сделать перерыв: «Давай на минутку остановимся и подышим глубоко».

3. Используйте дыхательные упражнения. Покажите ребёнку, как дышать медленно и ровно: вдох на счёт 3, задержка на 2, выдох на 4. Повторите 3–5 раз.

4. Переключите внимание. Предложите простое действие: «Помоги мне сложить эти кубики» или «Посчитай, сколько здесь игрушек».

5. Создайте «уголок успокоения». Оборудуйте в доме тихое место с мягкими подушками, книгами или игрушками для релаксации. Когда ребёнок перевозбуждён, предложите ему провести несколько минут там.

6. Говорите спокойно и уверенно. Избегайте крика и резких команд. Используйте короткие фразы: «Тише, давай поговорим», «Успокойся, я рядом».

7. После успокоения обсудите ситуацию. Когда ребёнок пришёл в себя, мягко обсудите, что произошло: «Что тебя расстроило? Как мы можем это исправить?»

### **Заключение**

Развитие ребёнка с дефицитом внимания требует терпения, гибкости и позитивного подхода. Используя предложенные рекомендации, вы сможете:

- снизить утомляемость и стресс;
- улучшить концентрацию и саморегуляцию;
- укрепить эмоциональную связь с ребёнком;
- раскрыть его сильные стороны через игру и поддержку.

Помните: каждый ребёнок уникален. Пробуйте разные подходы, наблюдайте за реакцией и адаптируйте рекомендации под потребности вашего малыша.

Если вам нужна дополнительная консультация, обратитесь к педагогу психологу вашего ДОУ.