**Разработка сценария мастер-класса для дошкольников с СДВГ на тему: «Технологии расслабления и внимания»**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — это распространенное нейроповеденческое расстройство, которое характеризуется трудностями с концентрацией, чрезмерной активностью и импульсивностью. У детей с СДВГ часто возникает повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, проблемы с засыпанием и раздражительность. Всё это может приводить к сложности в обучении и снижению уровня адаптации в коллективе.

Методы расслабления и развития внимания для детей с СДВГ помогают улучшить саморегуляцию, стабилизировать эмоциональное состояние и повысить концентрацию. Такие упражнения дают детям возможность учиться контролировать свои импульсы, лучше осознавать своё тело и понимать свои эмоции.

Основные задачи технологий расслабления и внимания для детей с СДВГ:

* у детей с СДВГ часто повышена тревожность и возбудимость, что выражается в гиперактивности и трудности сосредоточиться. Методы расслабления помогают уменьшить уровень стресса и создают состояние внутреннего спокойствия;
* осознанность, то есть умение находиться "здесь и сейчас", помогает детям управлять своими эмоциями и действиями, а также лучше концентрироваться на конкретных задачах;
* упражнения на развитие внимания помогают детям дольше удерживать фокус, что способствует успешному обучению и социализации.

Дети с СДВГ часто сталкиваются с трудностями в управлении своим поведением. Различные техники и упражнения способствуют формированию устойчивых навыков саморегуляции. Техники для детей с СДВГ адаптированы под их особенности восприятия и психики, ориентированы на развитие самоконтроля, успокоения и концентрации через интересные и доступные упражнения. Это:

1. Дыхательные техники, ведь дыхание — это один из самых доступных и эффективных способов управления состоянием тела и ума. Для детей с СДВГ дыхательные упражнения помогают сосредоточиться на текущем моменте и снизить возбуждение.

2. Релаксационные упражнения через игру, чтобы снизить уровень тревоги и создать интерес к занятию.

3. Упражнения на внимание и концентрацию. Они позволяют развивать у ребенка навыки фокусировки и контроля над действиями, что помогает ему лучше управлять своим поведением и сосредотачиваться на задаче.

4. Телесные техники расслабления - помогают снизить мышечное напряжение и тревожность, так как СДВГ часто сопровождается излишним напряжением в теле, это приводит к усталости и дискомфорту.

Приведем несколько рекомендаций по проведению занятий для детей с СДВГ:

1. Дошкольникам с СДВГ сложно длительное время удерживать внимание, поэтому занятия не должны превышать 30-40 минут. Упражнения должны быть короткими, чтобы дети не уставали.
2. Регулярное выполнение упражнений (например, 2-3 раза в неделю) позволяет закрепить навыки саморегуляции и улучшить концентрацию.
3. Дети с СДВГ различаются по степени выраженности симптомов, поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возможностям и интересам каждого ребенка.
4. Подача упражнений в игровой форме делает их интересными для дошкольников и облегчает их восприятие. Можно использовать различные предметы (мячики, игрушки, мягкие коврики) и музыкальное сопровождение.
5. Ребенку важно получать поддержку и положительные отклики на свои усилия. Это укрепляет его уверенность в своих силах и желание участвовать в занятиях.

На основании вышеизложенного составим сценарий мастер-класса.

***Сценарий мастер-класса***

Цель: научить детей дошкольного возраста простым техникам расслабления и внимания для улучшения самоконтроля, снижения возбуждения и развития концентрации.

Возраст: 4-6 лет

Продолжительность: 30 минут

Материалы:

* искусственные перышки или бумажные кусочки,
* картинки для шкалы настроений,
* спокойная музыка,
* коврики или подушки для комфортного сидения,
* большие мягкие игрушки (по желанию, чтобы использовать их для расслабляющих упражнений).

Часть 1. Приветствие и эмоциональная настройка (5 минут)

1. Ведущий:

Приветствует детей дружелюбным тоном: «Привет, ребята! Сегодня мы будем изучать волшебные упражнения, которые помогут вам стать сильными, внимательными и спокойными».

Представляется и называет любимое животное, например: «Меня зовут Кристина, и я люблю слонов. А кто какое животное любит? Давайте по очереди скажем».

2. Шкала настроений:

Показывает детям карточки с разными эмоциями (радость, спокойствие, волнение, грусть) и просит каждого выбрать одну карточку, которая показывает, как они себя чувствуют прямо сейчас.

Ведущий кратко обсуждает эмоции детей и объясняет, что с помощью упражнений они смогут легче управлять своими эмоциями.

Часть 2. Упражнения на расслабление и дыхание (10 минут)

Упражнение 1. «Дуем на перышко»

Ведущий: «Смотрите, у меня есть перышки! Мы сейчас будем делать так, чтобы наши перышки летали медленно. А для этого нужно уметь дышать спокойно и плавно».

Раздает детям перышки или кусочки бумаги и показывает, как нужно плавно выдохнуть, чтобы перышко полетело.

Дети пробуют, а ведущий подсказывает, если кто-то слишком сильно дует.

Упражнение 2. «Солнышко и дождик»

Ведущий: «Теперь давайте представим, что мы цветочки. Когда светит солнышко, мы тянемся к нему (показывает, как медленно поднимать руки). А когда идёт дождик, мы прячемся, сворачиваемся в клубочек».

Включает тихую музыку и объявляет смену «солнышка» и «дождя», давая детям время потянуться и затем свернуться в клубочек.

Повторяет несколько раз, чтобы дети смогли насладиться движениями.

Часть 3. Упражнения на внимание и концентрацию (10 минут)

Упражнение 3. «Повторяй за мной»

Ведущий: «Сейчас мы будем играть в игру, где нужно внимательно за мной следить и повторять всё, что я делаю».

Проводит несколько простых движений: хлопает в ладоши, притопывает ногой, дотрагивается до носа, постукивает пальцами по плечам.

Постепенно добавляет новые движения, увеличивая концентрацию детей.

Упражнение 4. «Тише едешь — дальше будешь»

Ведущий: «А теперь мы будем тихо идти по комнате, как будто на носочках, стараясь не издавать ни одного звука! Представьте, что мы мышки, которые боятся кого-то разбудить».

Дети проходят по комнате очень тихо, ведущий поощряет самые бесшумные движения.

В конце упражнения предлагает детям «присесть и тихо отдохнуть», чтобы подготовиться к следующему этапу.

Часть 4. Техники расслабления и снятия напряжения (5 минут)

Упражнение 5. «Мороз и солнце»

Ведущий: «А сейчас представьте, что вы оказались на морозе, и вам нужно хорошенько напрячься, чтобы согреться. Напрягите свои ручки, ножки и живот, как будто вы превратились в маленькие кубики льда».

Дети напрягаются, ведущий ждет 3-4 секунды и говорит: «А теперь вышло солнышко, и лёд начал таять! Мы становимся мягкими и расслабленными».

Дети расслабляются, повторяют несколько раз.

Упражнение 6. «Теплые ладошки»

Ведущий: «Сейчас мы сделаем ладошки теплыми, как солнышко. Потрите ладошки друг о друга, чувствуете, как они становятся теплыми? Теперь можно закрыть глазки и положить ладошки на глазки или на щёчки — пусть они греют вас».

Проводит детей через это упражнение, предлагает почувствовать, как тепло ладошек помогает им расслабиться.

Часть 5. Заключение и прощание (5 минут)

1. Обсуждение:

Ведущий спрашивает: «Что вам сегодня понравилось больше всего? Кто запомнил, как нужно правильно дуть на перышко или как двигаться тихо, как мышка?»

Дети делятся впечатлениями, ведущий подбадривает каждого.

2. Прощание:

Ведущий говорит: «Теперь у вас есть волшебные упражнения, которые помогут вам успокаиваться и быть внимательными. Спасибо вам за то, что вы так хорошо занимались сегодня!».

Дает каждому ребенку символическую «медальку» или наклейку за участие, что повышает мотивацию на будущее.

3. Советы родителям (по окончании мастер-класса):

Ведущий кратко рассказывает родителям о пройденных упражнениях и предлагает повторять некоторые из них дома, чтобы закрепить навыки.

Рекомендации по созданию уютной атмосферы:

Мягкий свет и спокойная музыка на фоне помогут создать расслабляющую обстановку.

Поддерживайте контакт с каждым ребенком, называя его по имени, создавая ощущение участия и поддержки.

Позитивные комментарии и поощрения за старания помогут детям почувствовать себя успешными и важными в процессе обучения.

В заключении отметим, что техники расслабления и внимания для детей с СДВГ — это полезный инструмент для улучшения навыков саморегуляции, которые положительно сказываются на общем эмоциональном состоянии ребенка, его адаптации и способности обучаться. Применяя такие упражнения, дети могут лучше справляться с возбудимостью и тревожностью, учиться фокусироваться на заданиях и развивать навыки осознанного поведения.