

# Формирование усидчивости у детей дошкольного возраста с ОВЗ.

Подготовила: воспитатель Оленёва Е.В

## Почему важно развивать усидчивость?

**Усидчивость** — это способность ребёнка концентрироваться на одном занятии, проявлять терпение и доводить начатое до конца. Для детей с ОВЗ это качество особенно важно, так как их внимание часто бывает рассеянным, произвольным и кратковременным. Без усидчивости полноценное развитие и обучение невозможны, ведь ребёнок не сможет интересоваться игрушками, выполнять задания и взаимодействовать с окружающим миром даже непродолжительное время

## Основные рекомендации для родителей

Рекомендация	Описание
Соблюдение режима дня	Четкий распорядок дисциплинирует, помогает ребёнку привыкнуть к правилам.
Удобное рабочее место	Стол и стул по росту, отсутствие отвлекающих предметов вокруг.
Минимум раздражителей	Во время занятий выключайте телевизор, музыку, убирайте гаджеты.
Ограниченное число игрушек	Оставляйте 2–3 интересные игрушки, чтобы не рассеивать внимание.
Постепенное увеличение времени	Начинайте с 1–2 минут, постепенно увеличивайте продолжительность занятий.
Похвала и поддержка	Отмечайте даже маленькие успехи, хвалите за старания.
Совместная деятельность	Показывайте на примере, как играть, сопровождайте действия эмоциями.
Игровая форма	Используйте яркие, интересные задания, чтобы удерживать внимание.
Терпение и спокойствие	Не ругайте за отвлечения, сохраняйте спокойствие и доброжелательность.
Вовлечение в уборку	Приучайте убирать игрушки после игры, это тоже формирует дисциплину.

## **Практические советы**

- Начинайте с малого: для малышей 3–4 лет достаточно 3–5 минут концентрации, для 5–6 лет — до 15 минут
- Используйте любимые занятия: выбирайте игры и задания, которые интересны именно вашему ребёнку.
- Чередуйте виды деятельности: после сосредоточенной работы дайте ребёнку отдохнуть или сменить занятие.
- Будьте примером: дети учатся, подражая взрослым — показывайте последовательность и аккуратность.
- Не требуйте быстрых результатов: развитие усидчивости у детей с ОВЗ требует времени и настойчивости.

## **Важно помнить**

- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
- Чаще хвалите за старания и любые успехи.
- Признайте право ребёнка быть таким, какой он есть.
- Не ждите мгновенных изменений — прогресс будет постепенным.
- Поддерживайте эмоциональный контакт, проявляйте любовь и терпение

***«Только сохраняя спокойствие, родители могут привлечь внимание малыша и помочь ему преодолеть неусидчивость»***

Формирование усидчивости у детей с ОВЗ — это долгий, но очень важный процесс. Ваша поддержка, терпение и последовательность помогут ребёнку не только в обучении, но и в дальнейшей жизни. Не забывайте консультироваться со специалистами (невролог, дефектолог, психолог) и следовать их рекомендациям.