Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №36 городского округа город Нефтекамск

Республики Башкортостан

Консультация для родителей на тему:

**Полезные игры и упражнения для гиперактивных детей**

Педагог-психолог

Анварова Зульфия Радифовна

г. Нефтекамск, 2012

У гиперактивных детей отмечается повышенный уровень мышечного напряжения, – особенно в области рук, шеи, лица, плеч, грудной клетки и живота. Регулярное выполнение малышом релаксационных упражнений поможет стать ему более спокойным и уравновешенными, выработает саморегуляцию. После этого стоит подключать упражнения на развитие внимания.

**Игры на расслабление:**

**Упражнение «Снеговик» (для детей до 8 лет)**

Это упражнение можно превратить в небольшую игру, где ребенку предстоит сыграть роль снеговика:

Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика. Красивый получился снеговик (нужно попросить ребенка изобразить снеговика).

Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках…

Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговичок замерзать.

Сначала у него замерзла голова (попросите ребенка напрячь голову и шею), потом – плечи (ребенок напрягает плечи), потом – туловище (ребенок напрягает туловище).

А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками (ребенок сильно напрягает ноги), и не удалось ветру ее разрушить.

Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять.

Первой начала таять голова (ребенок свободно опускает голову), потом – плечи (ребенок расслабляет и опускает плечи). Затем растаяли руки (мягко опускаются руки), туловище (ребенок, как бы оседая, склоняется вперед), ноги (ноги мягко сгибаются в коленях).

Солнышко греет, снеговик – тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле…

Затем, если у ребенка есть такое желание, снеговичка можно «слепить» заново.

**Упражнение «Апельсин»**

Ребенок лежит на спине или удобно сидит.

Попросите его представить, что в правой руке он держит апельсин.

Пусть малыш попробует выжать из сочного фрукта как можно больше полезного сока (рука ребенка должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

Затем кулачок разжимается, рука отдыхает.

Потом апельсин оказывается в левой руке, и процедура выжимания из него сока повторяется.

Желательно делать упражнение два раза подряд. Выжимая сок второй раз, апельсин можно заменить лимоном.

**Игры на развитие внимания:**

Ежедневное выполнение ребенком этих и аналогичных упражнений, может значительно улучшить его способность к концентрации внимания. Главное – сделать занятия систематическими. Первые результаты вы увидите уже спустя два месяца.

**Сыщик «Зоркий Глаз»**

Для того чтобы одержать победу в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние вещи.

Выберите небольшую игрушку или какой-то предмет, который малышу предстоит найти.

Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме.

Попросите ребенка выйти из комнаты.

Когда он это сделает, оставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза.

В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, в шкаф, за занавеску и подобные закрытые места. Игрушка должна располагаться так, чтобы ребенок мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, – ему нужно просто внимательно их рассматривать.

**Маленький учитель**

Эта игра особенно нравится тем, кто учится в младших классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с учителем и с удовольствием играют «в школу», где в качестве педагога выступает сам малыш, а в роли нерадивого ученика – папа, мама или, к примеру, любимый плюшевый мишка.

Делая домашнее задание, вам (или школьнику – медведю в вашем лице), предстоит списать несколько предложений из книги. При этом вы должны намеренно допустить в своем тексте несколько ошибок. Лучше не делать орфографических или пунктуационных ошибок, ведь ребенок может не знать некоторых правил. Зато можно допускать пропуски букв, изменения окончаний, описки, несогласованность слов в лице и падеже.

Пусть маленький учитель проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку за такое списывание. Будьте морально готовы, что ваши сын или дочь с явным удовольствием «влепит» двойку в ваш воображаемый дневник.

Примеры текстов с ошибками:

Задание №1

1) Дети поют хором песня.

2) На дубе растут яблоки.

3) Бабушка вяжет носк.

4) Игорь пьет ск.

5) Воробьи сидят на ветках старой берез.

6) Завтра я ходил в библиотеку.

7) Книги, тетради, блоноты лежали на столе.

8) Мальчик рисует краками.

9) Оля моет руки с млом.

10) У павлина краивый хвос.

Задание №2

1) Вчера мама сварит малиновое варенье.

2) Заяц лакомится сладкой морковками.

3) В чемодане лежит пара роликовых конько.

4) На столе лежит красная помидор.

5) Витя будет спать на потолке.

6) Маша съела много мроженного, и у нее заболело горло.

7) Петя запускает воздушных змея.

8) Девочки плетут веночки из-за одуванчиков.

9) Иринка скачет черз скаклку.

10) На дереве стучит дятла.