 При подготовке консультации

использованы материалы

сайта: econet.ru, nsportal.ru/detskiy-sad, ped-kopilka.ru.

воспитатель: Е.А.Алигулиева,

О.Н.Достовалова

май 2019г.

**Консультация для родителей.**

**«Игры для гиперактивных детей»**

В наши дни большую значимость приобрела проблема раннего (дошкольного выявления синдрома дефицита внимания с **гиперреактивностью.**

**Гиперактивность** — совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью.

**Критерии гиперактивности:**

**Дефицит активного внимания:**  
1. непоследователен;  
2. не может долго удерживать внимание, не может сосредоточиться;  
3. невнимателен к деталям;  
4. при выполнении задания допускает большое количество ошибок в результате небрежности;  
5. плохо слушает, когда к нему обращаются;  
6. с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его;  
7. испытывает трудности в организации;  
8. избегает заданий, требующих долгих умственных усилий;  
9. трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается;  
10. часто сменяет деятельность;  
11. часто бывает забывчив;

12. легко теряет вещи.  
**Двигательная расторможенность:**  
1. трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте постоянно, ерзает;  
2. проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, теребит пальцами волосы, одежду и т.д.);

3. плохая координация или недостаточный мышечный контроль;

4. он неуклюж, роняет или ломает вещи;  
5. часто совершает резкие движения;  
6. иногда чрезмерно говорлив;  
7. быстрая речь.  
**Импульсивность:**  
1. начинает отвечать, не дослушав вопрос;  
2. не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает;  
3. не может дождаться вознаграждения (если между действиями и вознаграждением есть пауза);  
4. при выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других - нет, но одних уроках он успешен, на других - нет);

5. может раздражать манерой своего поведения;  
6. спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.

Если ребёнок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите — поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть

**Игры с гиперактивными детьми:**

1. «Давайте поздороваемся»

По сигналу ведущего дети хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинкам. Для полноты тактильных ощущений можно ввести запрет на разговоры во время этой игры.  
2. «Кричалки, шепталки, молчалки»

Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – означает, что можно тихо передвигаться и шептать; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».  
3. «Клубочек»  
Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.  
Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.  
4. «Игры с песком и водой»Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка.  
Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.  
Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.  
5. «Час тишины и час "можно"Договоритесь с ребенком о том, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.

6. Попросите малыша вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку

7. «Замри-отомри»

Вариаций этой [игры](https://econet.ru/articles/tagged?tag=игры) множество. Например, по команде «День» ребёнок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегает-играет, пока вы не скажете «Кошка идёт!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую — хлопать в ладоши или звонить в колокольчик.  
8.  Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится»

Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребёнок выполняет команды  
9. Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте

Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом, спрячьтесь вместе под одеялом и сидите там тихо-тихо.  
10. Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности

(провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.

11. Попробуйте упражнение на чередования напряжение и расслабления

Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки — это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).  
12. Предложите игру

Вы говорите слово, а ребёнок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.  
13. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша»

Возраст ребёнка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.  
14. Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх

Скажите ребёнку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать. Играйте вместе с ребёнком.  
15. Лучше еще крохой приучить ребёнка, что когда вы расставите руки, он побежит к вам в объятия (знаю, многие родители так делают)

Если это объятие будет приятным, к 3-5 годам привычка останется. Поэтому расставьте руки и когда ребёнок к вам прибежит *крепко-крепко его обнимите и задержите объятия* на несколько секунд.  
16. Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы

Предложите ребёнку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).

17. «Ласковые лапки»

6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, бусы, вата. Все выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; родитель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «звере» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.