***Учимся взаимодействовать***

Активность частенько раздражает взрослых, которым хочется, чтобы все вокруг было «чинным и благонравным». В то же время, для ребенка движение — это и признак, и средство развития и роста, т. е. естественная потребность.

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недовольных их поведением. Но по-настоящему сделать это можно, только поняв, действительно ли это проблема, а не естественная потребность ребенка в движении, а также выяснив причины.

***Какие игры полезны активным малышам?***

Такому малышу полезны игры, заставляющие соблюдать правила, обдумывать последовательность действий.

Перед вами - несколько игр, в которые можно играть с ребенком.

Игры на развитие внимания

***«Шерлок Холмс»***

Разложите на столе, на диване несколько предметов и прикройте их платком. По команде приоткройте предметы на 10 секунд, снова закройте их и предложите ребенку перечислить все, что он запомнил.

***«Золушка»***

Ссыпьте в одну миску разноцветную фасоль. По команде начинайте разбирать ее на кучки по цвету (белую, коричневую и цветную). У кого за три минуты наберутся кучки побольше, тот и победил.

*Игры, развивающие навыки волевой регуляции*

***«Замри»***

Эта игра помогает ребенку преодолеть двигательный автоматизм, проконтролировать свои действия. Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок прыгает, кружится, танцует. Музыка остановилась - игрок замер на месте в той позе, в которой его застала тишина

Игры для снятия мышечного и эмоционального напряжения

***«Солдат и тряпичная кукла»***

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться – это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Пусть ребенок представит, что он солдат: вытянулся в струнку и замер. Затем произнесите другую команду: тряпичная кукла. Маленький актер максимально расслабляется: слегка наклоняется вперед, чтобы руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты, тело мягкое, податливое. Затем игрок снова становится солдатом и так далее.

***Родителям рекомендуется:***

**«Суперактивным»** детям особенно необходимо спокойное и доброжелательное отношение со стороны домашних. Любые крайности в воспитании, как вседозволенность, так и запреты по любому поводу, вредны.

***-*** Научитесь видеть положительные стороны в активности ребенка: он быстро включается в действие, быстро выполняет работу.

- Этим детям противопоказаны шлепки и прочие телесные наказания, зато они очень чувствительны к любому виду поощрения. Хвалите их за каждый положительный поступок или послушание, подчеркивая даже самые незначительные заслуги.

-Не предлагайте малышу занятий, требующих слишком долгого сидения на одном месте, в конце концов, рисовать можно и стоя, и лежа.

- Поручайте ему дела, в которых нужно проявление активности, — собрать всех к столу, принести необходимый предмет.

- Придерживайтесь режима дня — сон, еда, прогулка в одно и то же время.

- Информируйте ребенка заранее о предстоящих делах: «Сейчас мы оденемся и пойдем гулять. Через час вернемся и будем обедать. Надевай сапожки, куртку и пой­дем».

- Заведите дома дневник самоконтроля ребенка и отмечайте в нем успехи малыша, допустим, звездочками или другими значками, а детям постарше ставьте оценки. Ребенок должен быть заинтересован в награде и обязательно получать ее за свои достижения.

**Слишком энергичному** ребенку полезны любые физические нагрузки, при которых высвобождается избыточная энергия, продолжительные прогулки на свежем воздухе, спорт и закаливание.

- Избегайте соревнований и игр на результат.

- Как можно чаще, когда малыш спокоен, давайте ему знать, что его сверхактивное поведение улучшается: «Видишь, ты уже смог надолго сосредоточиться. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

***Учимся взаимодействовать***

«Копуша! – ворчит мать на маленького сынишку, да еще добавляет – Весь в папочку!» Малыш расстроен – он что-то сделал не так, он плохой, да и папа с ним заодно вызвал мамино раздражение. Ребенок растет и слышит:- «Сколько ты будешь сидеть за обедом?» Ты до сих пор не сделал уроки?» « Весь вечер убираешь игрушки, и все еще не закончил?!»

Согласно статистике, медлительных детей насчитывается от 12 до 22%. Медлительность связана с врожденной способностью нервной системы – слабой подвижностью нервных процессов. Следует учитывать, что таким детям сложно переключаться с одной деятельности на другую и приспосабливаться к новой обстановке.

***Помогает ли тренировка медлительным детям?***

Да, систематические занятия способствуют повышению скорости работы и у дошкольников, и у школьников. Наиболее успешна такая тренировка в возрасте от 4 до 6 лет.

***Какие игры полезны медлительным малышам?***

Задания на развитие быстроты реакции и развитие моторики:

**"Зеркало":** то ребенок повторяет за вами движения, то вы за ним.

**"Обмоталочки"**: к концам веревки привязаны палочки. Участники с двух сторон начинают наматывать веревку на палочки — кто больше намотает, тот и выиграет.

**"Скатай бумажный шарик":** у кого шарик получится более плотный, тот и выиграл (упражнение развивает мелкую моторику рук)

Игры и упражнения со сменой ритма:

* ходьба-бег-ходьба медленная;
* хлопки ладонями медленно-быстро-медленно;
* "бег" пальчиками (большим и указательным); для ребенка это довольно сложное задание, поэтому сначала пусть научится так "бегать" в обычном темпе; можете посоревноваться;
* прыгать через прыгалку, меняя темп;
* стучать по столу или на барабане (всеми пальцами или одним);
* чертить палочки и ставить точки (для этого используйте тетрадь в клетку);

Задания на развитие внимательности:

**"Запрещенные движения**": ребенок повторяет все действия за взрослым, но не должен делать какое-то одно движение, например, поднимать руки вверх.

**"Все наоборот":** ребенок должен делать движения, противоположные тем, что делает взрослый: взрослый поднимает руки — ребенок опускает взрослый встает на цыпочки — ребенок приседает и так далее.

***Родителям рекомендуется:***

- Приучите себя (и его тоже) к мысли: от того, что он медлительный, он не хороший и не плохой, - а просто вот такой, как есть. И ему нужно помочь именно с этими его качествами ориентироваться и в школе, и в жизни.

- Постоянно подбадривайте, но не торопите ребенка.

- Придерживайтесь строгого распорядка дня. Это значительно облегчит ему жизнь и оставит силы для освоения нового.

- Давайте ему посильные задания, постепенно усложняя их и уменьшая каждый раз время на выполнение.

- Научите ребенка пользоваться песочными часами, чтобы он мог сам контролировать время выполнения заданий.

- Читайте и повторяйте короткие стихи, скороговорки.

- Малышу-копуше будут полезны все игры на развитие чувства соперничества. Дело в том, что накопление негативного опыта в попытках тягаться со сверстниками часто приводит к тому, что медлительные дети совсем отказываются соревноваться. А ведь соперничество — очень хороший стимул в развитии.

Итак, **медлительность - свойство нервной системы**. Нельзя заставить ребенка делать все так быстро, как хотят взрослые. Нельзя сравнивать медлительного ребенка с его подвижным сверстником. Быстрый темп дается медлительным детям большой ценой. Постоянный цейтнот, в котором они живут, - один из самых вредоносных факторов; это путь к неврозам.

*Подготовила Филиппенко Е.А.*