***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ***

***С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ***

Если ребенок живой, подвижный и непоседливый – это не всегда свидетельствует о его **гиперактивности**. Вполне нормально, если он не может усидеть долго за столом, неугомонен перед сном, непослушен в магазине игрушек и бегает, не останавливаясь, после длительного переезда. Главное отличие активного ребенка от гиперактивного заключается именно в том, что последний будет бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете, независимо от ситуации, будь то дома, в гостях или кабинете врача. На него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных. Гиперактивность – это болезнь, которую необходимо лечить.

Как известно, занятия физкультурой укрепляют здоровье человека, нередко избавляя его от заболеваний. Физические упражнения улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и ткани, увеличивают кислородный обмен, выводят шлаки, снимают мышечную усталость, насыщают человека дополнительной энергией.

Гиперактивные дети нуждаются в строгом режиме, и вся их деятельность должна носить максимально регулярный характер. Чтобы такие дети охотно занимались и добивались успеха там, где прежде терпели только неудачу, им нужна частая похвала, ободрение и особое внимание. Очень важно научить членов семьи правильно обращаться с гиперактивным ребенком.

***Правила поведения родителей с гиперактивным ребёнком:***

1)поддерживать дома четкий распорядок дня;

2)выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);

3)автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);

4)отвлекать ребенка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить его действия);

5)сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;

6)оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);

7)не запрещать действие ребенка в категоричной форме;

8)не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит);

9)не приказывать, а просить (но не заискивать);

10)не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принёс извинения.

 Таким образом, знание основных признаков синдрома дефицита внимания с гиперактивностью позволит взрослым, окружающим ребенка дома и в дошкольном учреждении, грамотно выстроить систему взаимоотношений с ним и организовать такой распорядок жизни дошкольника, который создаст все условия для коррекции отклонений в его развитии.

***ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ***

***С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ***

**«НАЙДИ ОТЛИЧИЕ»**

**Цель:**развивать умение концентрировать внимание на деталях.

**Описание игры:** ребёнок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передаёт её взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребёнок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем они меняются ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дошкольники по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на на рисунок, должны сказать, что изменилось.

**«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»**

**Цель:**снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребёнком и взрослым.

**Описание игры:** взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть.

Воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**Вариант игры:**«зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

**«ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

**Цель:**игра по чётким правилам организует, дисциплинирует и сплачивает детей, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъём.

**Описание игры:** дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта  они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещённое движение, выходит из игры.

Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют все цифры, кроме одной, запрещённой, например, цифры 5. Когда дети её услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или кружиться на месте).