

Консультация для родителей по ФК

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Приобщение ребёнка к миру движений – важный для его развития процесс. Но что делать, если Ваш ребёнок СВЕРХПОДВИЖНЫЙ? Он часто бывает неорганизованным, суетливым, вспыльчивым, неуправляемым. Вам всегда очень хочется осадить его, усадить, лишить движений. А он просто не может сосредоточенно слушать взрослого и чётко выполнять его задания из-за ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ.

В этом случае рекомендуется придерживаться следующих правил:

- 1) Не сдерживайте ребёнка в движениях, а регулируйте интенсивность его движений!
- 2) Включайте в его движения такие, которые требуют внимания, сосредоточенности, уравновешенности!
- 3) Специально учите своего ребёнка точным движениям!
- 4) Играйте и соревнуйтесь вместе с ним!

Игры, которые можно использовать:

«**Цапля**» Предложите ребёнку побыть цаплей и постоять в «болоте» на 1 ноге (на полу, на кружочке, на скамейке, на любой возвышенности с открытыми и закрытыми глазами).

«**Пингвин**» Предложите ребёнку попрыгать с мячом, зажатым между колен, с продвижением вперёд.

«**Удержи предмет**» Развивайте у ребёнка способность к балансированию. Пусть он, стоя на месте, удержит на раскрытой ладони палку, мяч, кеглю, мешочек с песком и т.п. Или перенесёт предмет на руке или ракетке. Это формирует координационные способности.

Когда ребёнок бесцельно бегает, подумайте, как внести осмысленность в его движения – превратить всё это в игру, интересное поручение, где он обязательно проявит ВНИМАНИЕ, ЛОВКОСТЬ, ТОЧНОСТЬ, а значит, **научится регулировать свою деятельность и поведение.**

**ИНСТРУКТОР ПО ФК
БАБИЧ НАТАЛЬЯ ВАСИЛЬЕВНА**