

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ

• Портрет гиперактивного ребенка

- находится в постоянном движении;
- спит меньше сверстников;
- беспокоен в движениях;
- плохо координирует движения;
- не регулирует свои действия;
- непоследователен в своем поведении;
- ерзает на месте;
- плохо контролирует свои эмоции;
- часто нарушает правила;
- плохо организован и слабо поддается попыткам организовать его;
- с трудом сосредотачивает внимание на чем бы то ни было.



Игры для гиперактивных детей

Разговор с руками

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Кричалки—шепталки—молчалки

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Ловим комаров

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Морские волны

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Слушай хлопки

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Информационный буклет подготовила инструктор по физической культуре Идолова В.А.

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Детский сад 16»

Рекомендации в двигательной деятельности для гиперактивного ребенка



г. Краснофимск, 2023

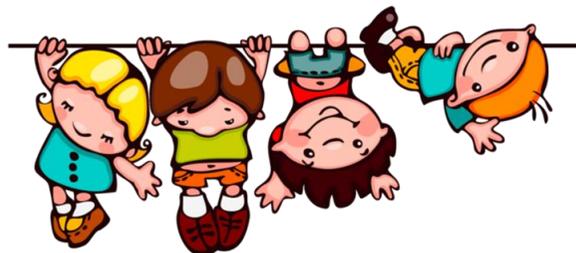
Гиперактивность – это расстройство поведения у ребенка, характеризующееся повышенной активностью и возбудимостью. Ребенок с синдромом гиперактивности неусидчив, не слушается, ни секунды не сидит на месте, ему очень трудно хоть сколько-то посидеть спокойно и заниматься делом.



Шаргалка или правила работы с гиперактивными детьми:

- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером
- Уменьшить рабочую нагрузку ребенка
- Делить работу на более короткие, но более частые периоды
- Быть драматичным, экспрессивным родителем

- Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания)
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее
 - Давать короткие, четкие и конкретные инструкции
- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее
- Предоставлять ребенку возможность выбора
 - В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребенка в собственных силах, повышает его самооценку
- Избегайте повторений слов "нет" и "нельзя"
 - Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры



Гиперактивному ребенку нужно движение.



Сдерживать активность бесполезно.

Полезно использовать физкультминутки



или направить энергию ребенка в нужное русло – попросить что-то принести, полить цветы и т.п.



Гиперактивность - не приговор.

Терпение, индивидуальный подход -



и ваш ребенок не раз даст вам повод для гордости.