

ВНИМАНИЕ: ГИПЕРАКТИВНОСТЬ!



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

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**.

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*.

Предлагаю вам несколько простых игровых упражнений:

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

«Самый ловкий». А теперь можно попрыгать на 1 ноге по шнуру или с мячом, зажатым между колен, с продвижением вперёд. Не так-то просто!

«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. Можно балансировать на мяче, ходить по буму, жонглировать. Это формирует координационные способности.

С уважением, инструктор по физической культуре Дегтярева З.А.