

**Гиперактивность... Что это?**

**Гипердинамический синдром** — повышенная двигательная активность, сочетающаяся с неусидчивостью, повышенной отвлекаемостью, рассеянностью, нарушением концентрации внимания, повышенной возбудимостью.

***Распространенность до 30 % среди детей 2-7 лет***

**Портрет гиперактивного ребенка**

* ***не реагирует на запреты и ограничения***
* ***не ходит. Бегает!!!***
* ***беспокойно спит***
* ***невнимателен к предметам и чувствам окружающих***
* ***очень общителен, но связи поверхностны***
* ***любит шумные, подвижные игры. игры с правилами даются с трудом***
* ***имеются различные нарушения речи***

**Как утихомирить «разбушевавшегося» ребенка**

Если ребенок носится по квартире без остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите — поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть:

1. Вспомни, как кричит корова (лягушка, собака). Сосчитай от 1до 20, а потом наоборот.
2. «Замри-отомри».«День-ночь» (бегай - спи). «Море волнуется». «Кошки-мышки», «Шторм-штиль».
3. «Пульт». Договориться заранее, что при нажатии «кнопки» (или носа) у ребенка идет «замедление» или «выключается звук»
4. «Тигр на охоте», долго сидит в засаде (можно вместе под одеялом), «Паук в паутине», «Ловим осторожную бабочку».
5. «Кит». Он делает глубокий вдох и ныряет на глубину искать на дне кораллы (или плывет к материкам).
6. «Громко-тихо». Слово повтори громче меня, затем тише.
7. «Тяни-толкай». Чередовать напряжение и расслабление (двигаем диван, затем падаем и отдыхаем с шумным выдохом).
8. «Рисовалочка-язык». Перед зеркалом высунуть язык и рисовать буквы, фигуры, цифры.
9. «Колыбелька - малышу». Запеленать ребенка в покрывало или простыню (возраст не имеет значения) и петь друг-другу колыбельные.
10. «Пакетик или салфетка». Подбросить вверх. Пока падает вниз — надо громко смеяться. Как только упадет—замолчать
11. «Капитан и корабль». Капитан дает команды «прямо», «налево», «направо», а корабль выполняет. Затем доплыть в прихожую(детскую) и расставить игрушку (кегли, мячи) на определенное место. Роли меняются.
12. «Шлагбаум». Бегающему ребенку перегородить дорогу и назвать «пароль» (пропуск) по темам (например: придумать 5 слов со звуком А, назвать морское животное, мебель, деталь посуды, посчитать окна в квартире).
13. «Мячик». Ребенок встает на корточки, взрослый ладонью по макушке легонько отстукивает разный ритм, а ребенок подпрыгивает на корточках.
14. «Веселый счет». Бегающему ребенку под счет надо 3 раза дунуть, 5 раз подпрыгнуть, 4 раза щелкнуть языком 2 раза сбегать на кухню и назад.
15. «Копирка». Подражать за взрослым все действия и слова (переходя постепенно от резкого и громкого к плавному и тихому).
16. «Жмурки». Сидеть тихо. После второго сигнала дудочки (колокольчика) с завязанными глазами, наощупь попросить убрать в определенное место кубики, мозаику.
17. «Волшебный мешочек». Сшить его размером с ладошку. Положить туда мелкие игрушки , предметы (фасоль, макароны крупу) и попросить по описанию назвать предмет. Мешочек положить на голову и можно с ним как угодно двигаться и баловаться. Но чтобы он не упал!

**Кроме достижения мгновенного эффекта, эти игры помогут малышу себя контролировать, улучшат состояние речи.**

**Важно!**Быть терпеливыми, не терять самообладания, быть примером для ребенка.

**Советы логопеда родителям:**

* игнорировать вызывающие поступки, поощрять малейшие случаи хорошего поведения
* Слово «нельзя» произносить не чаще 3 раз (когда опасность для жизни). Часто такой ребенок не в силах «затормозиться»
* Давать дробные, пошаговые инструкции в 1-2 задания
* избегать скопления людей, резких звуков, грубый тон разговора и конфликтов в семье
* развивать тактильные ощущения, мягкую интонацию голоса
* соблюдать режим

**Дополнительно**

1. *Четкий распорядок , режим труда и отдыха*
2. *использовать в интерьере спокойные тона голубой цвет и все оттенки зеленого*
3. *ограничить просмотр телевизора и время работы у компьютера*
4. *работа с мелкими предметами, деталями*
5. *физическая нагрузка средней интенсивности, но длительная по времени (бег трусцой, плавание, велосипед)*
6. *много массажа и водных процедур*
7. *снизить потребление сахара, продуктов с салицилатами(газировки, жвачки, пищевые красители, ароматизаторы)*
8. *консультация специалистов (невролога,психиатра, психолога и др.)*