**Что делать родителям гиперактивных детей - дошкольников?**

**Гиперактивость**- это неврологическое заболевание, которое выражается в нарушении концентрации внимания и повышенной неструктурированной активности.

Не надо обвинять ребенка в «бестолковости», непоседливости, непонятливости и нежелании себя контролировать. Все эти недостатки автоматически вытекают из особенности его нервной системы, и именно вы должны ему помочь их преодолеть, перерасти, - не разочаровавшись в себе и других людях.

**Можно выделить несколько основных моментов (самых важных):**

1.Поскольку нервная система гиперактивного ребенка работает с постоянным перегрузом, то ему просто необходим строгий режим. А поскольку именно такого ребенка трудно вовремя остановить и уложить спать, например, очень помогает система условных сигналов — маячков, на которые через некоторое время и вырабатывается ответ, в виде готовности ко сну. Такими маячками могут быть заведенные ритуалы, построенные на зрительных, слуховых,  чувственных, тактильных ощущениях, повторяющихся из-за дня в день в одно и то же время. Например, заиграла спокойная мелодия, выключили свет - включили ночник, чашка теплого молока или кефира, любимая «ночная» игрушка.

2.Снятие излишнего возбуждения. Бестолковая активность ребенка- это разрядка, которой требует излишняя электрическая активность коры головного мозга. Нужно помочь организовать ему этот сброс с пользой для здоровья и без риска для жизни. Спортивный игровой уголок дома — отлично!  Нет возможности? Подойдет и минимальный домашний набор, и длительные прогулки на улице. Очень желательно играть с ним в активные игры с правилами, т.к. это есть необходимое для него движение и столь же необходимое обучение произвольной концентрации. Постарайтесь отдать его в спортивную секцию, полезно хоровое пение, плавание.

3.Далее, острота синдрома у всех детей разная, но проблемы с концентрацией внимания в той или иной степени есть у всех. Нужно приучать к занятиям обязательно начиная с совсем небольшого времени — с 5, 10 минут. На сколько их сначала хватит. Так же в одно и то же время, ритуально обставляя этот процесс. Убрав по- возможности отвлекающие факторы. Поверьте, гиперактивному ребенку в школе будет очень трудно. Его обязательно нужно готовить заранее. Помните, что его нервная система постоянно работает с перегрузкой, а при поступлении в школу она будет тройной. Итак, занимаетесь, постепенно увеличивая время, поддерживая и похваливая за малейшие успехи.