**Активный ребенок**

Здоровый и активный ребенок – это замечательно. Если малыш слишком активный, необходимо позаботится о нем и направить его энергию в «мирное» русло. Вы можете увлечь его творчеством и играми. При этом у Вас, как у воспитателя задача – удержать интерес чада к занятию. Нужно позаботиться о том, чтобы активный ребенок забыл на время игры и другие свои интересы, чтобы он увлекся как самим процессом, так и результатом. Не забывайте его хвалить. «Это должно быть весело».

**Активный ребенок: чем Вы можете помочь?**

Очень благоприятно для психики ребенка назначение определенных часов для еды, ночного отдыха и развлекательных занятий, то есть соблюдение пресловутого режима дня. Старайтесь не слишком отклоняться от назначенного времени, не больше, чем на полчаса. Время перед сном посвятите спокойным играм и занятиям. Так активному ребенку будет легче уснуть. Ограничьте телевизор и компьютер – они способны взвинтить психику малыша.

Активный ребенок нуждается в выходе энергии. Позаботьтесь об этом. Выберите для него интересную спортивную секцию. Такие занятия вырабатывают у активного ребенка целеустремленность, способность достигать желаемое, развивают концентрацию. Дома Вы можете устроить для активного ребенка спортивный уголок – занятия на тренажерах гораздо безопаснее, чем прыжки по мебели. Не стоит ограничивать малыша в агрессивных играх – например, битве на подушках. Благодаря этому активный ребенок может слить избыток энергии. Очень полезными могут оказаться занятия, которые требуют тонкой ручной работы. Например, введите в ежедневные игры пластилиновую лепку.

Научите активного ребенка расслабляться. Поиграйте с ним в игры. Пусть малыш представит себя черепашкой, которая нежится на солнышке. Вдруг – внимание, опасность! Как поступит черепашка? Верно, втянет голову в панцирь. Пусть малыш втянет голову в плечи. Опасность прошла, черепашка снова нежится в лучиках солнца. Пусть ребенок отпустит плечики и расслабится.

Вода очень хорошо успокаивает активного ребенка. Разрешите малышу подольше поплескаться в ванной перед сном. Он может запускать кораблики, взбивать пену.

**Активный ребенок и его отличие от гиперактивного**

Если Ваш ребенок подвижен, неугомонно носится и не сидит спокойно – это может быть просто временно. А гиперактивный ребенок всегда так себя ведет. Его невозможно уговорить, подкупить или наказать. Он все равно не остановится. Он просто не может остановиться. В отличие от активного ребенка такой малыш всегда невнимателен, он не может сосредоточиться на деталях, не способен слушать речь, не доводит работу до конца. Такой ребенок гиперактивен, что означает его беспрерывное движение, болтлив, не может сидеть тихо. Ему часто свойственна импульсивность. Гиперактивность – это диагноз, и поставить его может только врач, на основании, например, совокупности признаков, свойственных малышу на протяжении длительного времени.