## 9d120f6608f0f344b2c627ee861c3f5f.jpeg10 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ

## С ПОВЫШЕНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

1. **Четкие правила.** Подвижного малыша следует воспитывать в условиях с четкими правилами, когда ребенок знает о последствиях своего поведения. Выработать такие правила вы можете вместе, а также вместе придумать последствия за плохое поведение и награды за хорошее.

2. **Строгое расписание дня**. Ежедневный график помогает определить день и обеспечивает предсказуемость. Такое расписание должно включать весь день ребенка - с момента пробуждения до отхода ко сну. Никоим образом не отступайте от графика и четко придерживайтесь его.

3. **Порядок на месте - порядок в голове**. Организация пространства имеет большое значение. Нужно избавиться от беспорядка и определить конкретные места для вещей. Ребенок должен знать, что если он что-то берет, то потом должен вернуть на место.

4. **Альтернатива.** Вместо запрета что-то делать, лучше предложите альтернативу (например, вместо «не ходи по траве» скажите «пошли по дорожке»). Критикуйте поступки, а не ребенка.

5. **Вознаграждения за усердие**. Иногда задачи, которые кажутся простыми для взрослых, очень трудны для ребенка. Необходимо поощрять усилия, а не результат.

6**. Похвала за позитивное поведение**. Научитесь даже в мелочах «ловить» ребенка, когда он что-то делает хорошо. Например, если он сам убрал игрушки, обязательно похвалите его.

7. **Фокус на сильные стороны**. Все дети имеют уникальные способности. Найдите скрытые таланты вашего ребенка, сфокусируйтесь на них и предоставьте ребенку возможности для достижения успеха. Это будет способствовать укреплению его чувства собственного достоинства и уверенности в себе.

8. **Четкая и ясная формулировка задания.** Не следует перегружать внимание малыша, то есть на определенный отрезок времени нужно поручать только одно дело, чтобы он мог его завершить.

9. **Берегите сон ребенка.** Переутомление приводит к снижению самоконтроля и

нарастанию двигательной подвижности. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

10. **Избыточную энергию в игру!** Играйте с ребенком в подвижные игры, это даст возможность расходовать избыточную энергию.

## Игры для развития самоконтроля и саморегуляции

К таким играм относятся все игры, которые предполагают обязательное соблюдение инструкции и выполнение правил.

**Игра «Сокровища пирата»**

Водящий (обычно – взрослый) – это пират. Он сидит в определённом месте комнаты, а рядом с ним, лежит какой-либо небольшой предмет (сокровища). Пока пират «спит», остальные игроки медленно, на цыпочках, подкрадываются к нему, стараясь забрать «сокровища». Если пират услышит какие-либо звуки, он открывает глаза, и крадущиеся игроки должны тут же замереть, чтобы их «не заметили». Тот, кто не успел замереть, отходит назад на несколько шагов. Кто успел, тот продолжает движение, когда пират снова «уснёт». Выигрывает тот, кто сможет тихо подкрасться и забрать пиратские сокровища.

**Игра «Черепашьи бега»**

Игроки выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд (заранее оговорите, до какого ориентира – например, до стола) Самое интересное, что победителем считается тот, кто придёт к финишу последним! Вы не представляете, как это может быть трудно для детей (особенно активных)! Если игрок – только один, то можно использовать секундомер, чтобы отмечать, улучшается ли от игры к игре его результат. Приз победителю будет очень кстати!

**Релаксационные игры**

Такие игры позволяют снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются и приходят в равновесие.

**Игра Зайчик и собака»**

Взрослый рассказывает стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять - вышел зайчик погулять.

*(пальцы левой руки показывают «зайчика»)*

Вдруг охотник выбегает и собаку выпускает.

*(правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака)*

Собака злая лает, зайчик убегает.

*(левая рука убирается за спину).*

|  |
| --- |
| Материал подготовлен  учителем-дефектологом  МБУ г. Мурманска ППМС-Центра  Семеновой Дарьей Александровной |

Используемая литература: Лютова Е.К. «Шпаргалка для взрослых» / - М.: Генезис - 2000.

Ссылка на картинку: http://baragozik.ru