

**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, вспльщивым, 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!

**«Удержу 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*

**Новоселецкая А.С.**