

## Как справиться с гиперактивным ребенком в условиях самоизоляции? (основные рекомендации)

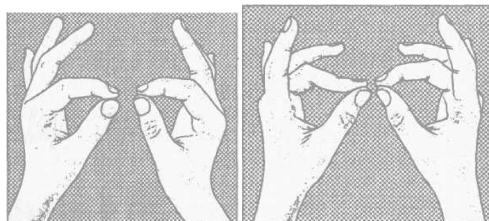
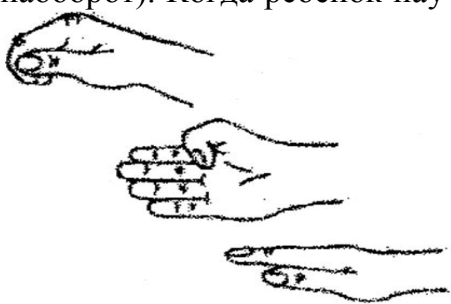
- ✓ Ребенок ведет себя так не «назло» вам.
- ✓ **Гиперактивность** не результат плохого воспитания.
- ✓ Гиперактивность **особенность нервной системы!**
- ✓ Всегда необходима консультация невролога.
- ✓ Замечания, наказания, попытки пристыдить не действуют на такого ребенка.
- ✓ Гиперактивность означает, что ребенку нужно движение, и **сдерживать активность бесполезно!**
- ✓ Необходимо *сосредоточить внимание ребенка*, для этого полезно использовать **физминутки**.
- ✓ Постараться *направить энергию ребенка в нужное русло*: попросить что-то принести, полить цветы, разобрать игрушки по цветам, или одежду в шкафу.
- ✓ Для гиперактивного ребенка важно **чувство успеха**.
- ✓ В общении с ребенком используйте *элементы игры и соревнования*.
- ✓ Создавайте ситуации, в которых **ребенок сможет показать свои сильные стороны** («Молчанка», «Гляделки»)
- ✓ Всегда **замечайте и поощряйте успехи и позитивные поступки** ребенка!
- ✓ Гиперактивным детям **сложно удерживать внимание**, поэтому разбивайте большие задания на мелкие части (этапы) и *проверяйте ребенка на каждом этапе* и **хвалите**, старайтесь не заострять внимание на мелких неудачах.
- ✓ **Тактильный контакт** еще один ключ к успеху.
- ✓ Чтобы успокоить своего гиперактивного ребенка, *полезно взять его за руку, погладить по голове, обнять*.
- ✓ Для развития саморегуляции полезно **использовать игры с четкими правилами**, помогающие *развивать внимание и контроль над собой*, например «Съедобное – не съедобное», «Море волнуется».
- ✓ Развивайте *мелкую моторику рук*: лепкой, мозаикой, рисованием, пальчиковой гимнастикой
- ✓ Получите консультацию невролога, следуйте рекомендациям.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять **от 5 до 20 минут**.
2. Заниматься необходимо **ежедневно**.
3. Занятия должны проводиться в **доброжелательной обстановке**. Занятия, проводимые в ситуации стресса, не имеют положительного воздействия.
4. С каждым днем **упражнения усложняются**, объем заданий увеличивается, темп возрастает.
5. Прежде чем начинать работать с детьми, родителям рекомендуется внимательно **изучить и выполнить** точно все упражнения комплекса.

### «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем – двумя одновременно. Далее упражнение одновременно двумя руками выполняется в разном порядке (правая рука от указательного к мизинцу, левая от мизинца к указательному и наоборот). Когда ребенок научится выполнять упражнения, их можно делать с закрытыми глазами.



### «Кулак - ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола (или на коленях), последовательно сменяющих друг друга: **ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь**. Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти 8-10 раз.

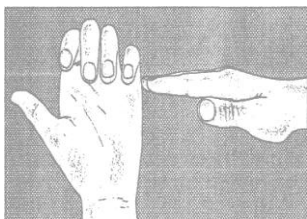
Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе вслух или шепотом командами «кулак-ребро-ладонь».

### «Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз).

### «Лягушка»

Положить руки на стол (или на колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.



### **«Зеркальное рисование»**

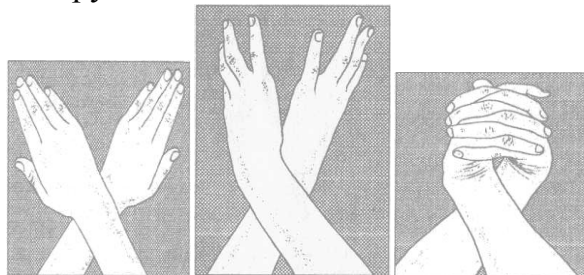
Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

### **«Ухо-нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо (за левое). Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### **«Замок»**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.



Дата: 20.04.2020