**ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК. ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК БЫТЬ?**

**Подготовила: Шубная В.Ф.,**

 Давайте попробуем разобраться. Гиперактивных деток, которых сейчас рождается немало, специалисты называют «правополушарными». У таких мальчишек и девчонок правое полушарие развивается активнее левого. У «правополушарных» огромный выброс адреналина в кровь – отсюда эта гиперактивность. Ребенок вообще не сидит на месте, носится по квартире, как заведённый. Но этот адреналин должен быть обязательно сожжен - иначе он блокирует развитие левого полушария. Тогда у малыша не развиваются мышление, память, логика, контроль и самоконтроль. Поэтому верно поступают те родители, бабушки и дедушки, которые принимают активное участие в активных играх своих малышей! Годам к пяти-семи развитие полушарий должно выровняться. И взрослые должны ребенку в этом помочь.
 Еще одним фактором, делающим нынешних малышей неугомонными энерджайзерами, специалисты считают современное питание. Дело в том, что организм ребенка намного интенсивнее, чем у взрослых реагирует на содержащиеся в пищевых продуктах консерванты, красители и усилители вкуса. И в первую очередь реагирует на фосфаты, которые содержатся в мясе и колбасе, лимонадах и сладостях, а также в различных фруктах. Разумеется, это не означает, что мамам надо полностью лишить своих деток перечисленных продуктов. Но задуматься, понаблюдать за реакцией малыша на них всё-таки стоит. Вдруг на самом деле такая закономерность существует?
 Другую тактику стоит выбрать, если эмоциональная неустойчивость и энергичность превращаются в постоянную проблему. Если малыш становится агрессивным, обижает других ребят, постоянно выглядит нервным, дёргается, никого не слушает. Чтобы выяснить причины такого поведения, стоит сходить на приём к детскому неврологу.
Любовь, терпение и труд – вот три кита, на которых должно основываться воспитание «живчика». Да, с ним бывает невероятно сложно, он выматывает силы и нервы. Причём не только вам, но и себе, отчего тоже страдает. Зато у него есть бешеный энергетический потенциал, который можно направить в конструктивное русло. И в таком случае ребенок будет умным и талантливым. Нередко в школе именно такие суперживчики оказываются на высоте и больше проявляют свою неординарность и способности.

**Рекомендации родителям:**

1. Четкий распорядок дня. Его нарушения приводят к нервозности у обычных детей, а у гиперактивных – тем более. Приём пищи, занятия, сон, игры, прогулка - всё должно быть регламентировано.
2. Во время игр старайтесь ограничивать ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
3. Нежелательно водить гиперактивных малышей в места большого скопления людей, на различные демонстрации, публичные шоу , т.к. это усиливает эмоциональное напряжение ребенка. Также стоит ограничивать малыша в играх с шумными и беспокойными детьми – они друг друга только раззадорят.
4. Ежедневная физическая активность. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, бег, плавание, ролики, велосипед, спортивные занятия.
**Виды физической активности,** рекомендуемые для гиперактивных детей:
– упражнения на растягивание - нормализуют мышечный тонус;
– дыхательные упражнения - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность;
– коррекционные движения тела и пальцев (телесные упражнения)- обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, развивают чувствование своего тела;
– упражнения на релаксацию - помогают снять лишнее напряжение;
– упражнения на мячах большого диаметра (фитболах) - обладают большим спектром оздоровительного воздействия (в зависимости от выбранных упражнений);
– подвижные игры - способствуют формированию и закреплению необходимых двигательных навыков. Обучение правилам игры, их принятие и выполнение ребенком, является важным условием развития произвольности. Радость и эмоциональный подъем, возникающие во время игры, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию.

**Дорогие мамы и папы, какие бы советы и рекомендации вам**

 **не давали, помните: самое главное – любовь!**

**Принимайте и любите ребенка таким, какой он есть.**