**Физическое развитие детей с повышенной активностью**

Нельзя сдерживать естественную потребность ребёнка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать. Следует подготовить непоседе поле для манёвров: активные виды спорта для него просто панацея; развитие вестибулярного аппарата влияет на снижение уровня повышенной активности, дефицита внимания; необходимы занятия спортом командного типа, где ритм ребёнка будет подчинён общекомандному ритму (в синхронных видах спорта, в парных видах – фигурное катание, бальные танцы).

 Будут полезны занятия такими видами спорта, которые требуют высокой концентрации внимания (гимнастика, боевые искусства), связанны с большими энергозатратами (лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание). Необходимо проведение релаксирующих занятий, причём эти занятия должны быть регулярными, без перерыва; в качестве методов релаксации могут использоваться арттерапия, сказкотерапия или медитация.

Говорить нужно спокойно, без лишних эмоций, используя шутку, юмор, забавные сравнения. Выражая недовольство, ни в коем случае не следует манипулировать чувствами ребёнка и тем более его унижать. Необходимо эмоционально поддерживать ребёнка во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. Когда ребёнок проявляет чрезмерную активность, рекомендуется мягко остановить его, не повышая голоса, предложить отдохнуть, обнять за плечи, ласково погладить по головке, обратить внимание на окружающих детей и предметы.

Необходимо чередовать разные виды деятельности, включать динамические паузы в продуктивную деятельность, максимально обеспечить ребёнку возможность двигаться.

Предлагаются игры:

- направленные на обогащение эмоциональных ощущений, рассчитанные на то, чтобы рассмешить, удивить, успокоить и т.п., например игра «Расскажи стихи руками»;

- игры на согласованность совместных движений типа «Пилка дров», «Насос», «Кузница»;

- игровые упражнения типа «Попробуй показать, попробуй угадать», главным содержанием которых является изображение различных предметов и действий с ними (съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжёлый чемодан и др.);

- игры на развитие внимания и самоконтроля, например «лабиринт», «Что изменилось», «Чем похожи, чем не похожи», «Найди лишнее» и др.

Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развития умений удерживать цель можно провести игры типа «Успевай-ка», «Не подражай», «Да» и «нет» не говорите», «Пол, нос, потолок», в которых предусмотрены правила ограничения некоторых действий ребёнка.