

## Поэтому при проведении занятий, придерживаюсь следующих правил:

- "Не замечаю" мелкие шалости, сдерживаю раздражение и не повышаю голос на ребенка.
- Применяю при необходимости позитивный физический контакт: беру за руку, глажу по головке, прижимаю к себе.
- Ставлю в начало колонны, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий.
- Даю разные поручения во время занятия (убрать, расставить оборудование).
- Чаще хвалю за старание, за качественно выполненные упражнения, за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявляю свой восторг, если ребенок довел какое-то дело до конца.
- Для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей использую на занятиях разнообразные игры и упражнения, чередуя подвижные с малоподвижными.



*Самое важное – наблюдать за ребёнком, принимать таким, какой он есть, верить в него, бережно к нему относиться. Тогда у вас всё получится.*

Буклет составила  
учитель начальных классов -  
Кузнецова Н.А.

ГБОУ СО  
«Красноуфимская школа»

## Гиперактивный ребёнок



Памятка для  
учителей

**Игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения**

**Д/и «Солдат и тряпичная кукла» -**

**Цель:** обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите дружную команду – «тряпичная кукла».

**Д/и «Рубка дров»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, сглаживание агрессии и импульсивности.

Каждый участник должен представить, что он рубит дрова, пантомимически поставить полено на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить на полено.



**Игры, развивающие навыки волевой регуляции**

**Д/и «Молчу – шепчу – кричу»**

**Цель:** развитие способности осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вообще молчать.

Ведущий договаривается о знаках, которые будет показывать детям. Например, когда он прикладывает палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если он положил руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда ведущий поднимет руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

**Д/и «Кричалки-шепталки-молчалки»**

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

**Игры, способствующие закреплению умения общаться**

**Д/и «Давайте поздороваемся»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Здраваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

**Д/и «Передай мяч»**

**Цель:** снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину.

