

**Консультация для родителей на тему:  
«Наши дети - непоседы»**

Консультацию подготовила: инструктор по физической культуре  
Калинина Анна Викторовна

Приобщение ребёнка к миру движений – важный для его развития процесс. Но что делать, если ребёнок сверхподвижный, непоседа. Он часто бывает неорганизованным, суетливым, вспыльчивым, неуправляемым. Вам всегда очень хочется осадить его, усадить, лишить движений. А он просто не может сосредоточенно слушать взрослого и чётко выполнять его задания. 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:

- 1. «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).
- 2. «Самый ловкий».** А теперь можно попрыгать с мячом, зажатым между колен, на месте и с продвижением вперёд.
- 3. «Удержи 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.
- 4. «Клубочек».** Ребёнку предлагается сматывать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребёнку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только ребёнок начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда подобная игра станет для него привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».

**5. «ДОЖДИК».** Эта игра развивает координацию движений, внимание. Она учит подчиняться правилам игры и помогает ребенку эмоционально разрядиться. Правила: Взрослый рисует мелом на асфальте или палочкой на песке домик для себя и ребенка (детей). Это могут быть обычные кружки. По сигналу «солнышко» ребёнок гуляет вокруг своего домика, бегает и прыгает. По команде «дождик» нужно спрятаться в домик и скрестить руки над головой, сделав подобие крыши.

**6. Игра «Черепаша»** помогает ребёнку в развитии самоконтроля. Взрослый и ребёнок встают у стены. Задание следующее: необходимо дойти до противоположной стены в очень медленном темпе, при этом стоять на одном месте запрещается. Побеждает тот, кто соблюдает правила игры.

**7. "Насос и мяч"** Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

**Примечание.** Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

