**Консультация для педагогов и родителей**

**Гиперактивность, особенности работы с гиперактивными**

**детьми**

Гиперактивность, встречающаяся в детском возрасте – совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. Гиперактивность проявляется не просто избыточной двигательной активностью, но так же беспокойством, посторонними движениями во время выполнения заданий, требующих усидчивости (ребёнок ёрзает на стуле, вертит что-то в руках, трясёт ногой и т.д.). Спят эти дети намного меньше, чем другие.

Дома гиперактивные дети страдают от постоянных сравнений с братьями и сёстрами, которые хорошо ведут себя. Родителей раздражает то, что они беспокойны, эмоционально неустойчивы, недисциплинированны, непослушны, неаккуратны. Этим детям свойственна психоэмоциональная неустойчивость и низкая самооценка. Наблюдается так же упрямство, лживость, вспыльчивость и агрессивность.

Проблема гиперактивного ребёнка сейчас особенно актуальна, количество таких детей растёт с каждым годом, но до сих пор не выработано единых подходов, хотя разработаны отдельные рекомендации.

Молчанова И.В. и Кочкина Л.В. считают очень важным выработку оптимальных методов коррекции. В своей работе они применяют сочетание нескольких методов: арт-терапии, драматизации, работу с родителями, физкультуры и массажа и считают такой комплекс оптимальным в работе с гиперактивными детьми.

Данные сайта ([www.pervenez.ru](http://www.pervenez.ru)) говорят о том, что не надо подавлять повышенную активность таких детей. Энергия, не найдя выхода, будет копиться внутри ребёнка и когда-нибудь «взорвётся». Нужно направлять её в позитивное русло.

Ребёнку необходимы:

1. Утренняя зарядка.

2. Подвижные игры на воздухе и длительные прогулки. Физические упражнения ребёнка и подвижные игры позволят снять излишнюю мышечную и нервную активность.

3. Активные игры, которые одновременно развивают мышление.

4. Массаж. Он уменьшает частоту пульса, понижает возбудимость нервной системы.

5. Занятия плаванием.

Гиперактивный ребёнок зачастую сложен в общении. Строгое воспитание не подходит таким детям. Нельзя кричать на ребёнка, сурово наказывать, подавлять. Общение должно быть мягким, спокойным, без эмоциональных всплесков как положительных, так и отрицательных. Не стоит перезагружать ребёнка дополнительными занятиями.

Таким образом, физическая культура является немедикаментозным средством реабилитации гиперактипвных детей. В работе с такими детьми используется дыхательная гимнастика, ходьба, игры, утренняя зарядка и другое.