**Советы родителям гиперактивного ребенка**

Как определить имеет ли ребенок синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный? Давайте разграничим эти понятия.

 **Активный ребенок:**

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.

- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.

- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.

- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.

- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребенок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни…

**Основные причины гиперактивности**

Часто гиперактивность - это следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?

**1. Создать ему определенные условия жизни.**

Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

**2. Воспользуйся такими советами:**

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.

- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответсвовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

**«Ворчанием наскучишь, примером научишь». «Добрый пример лучше ста слов». «Пример лучше правила»**

Так мудрые народные изречения выражают большую педагогическую правду, ибо они - плод многолетних, многовековых наблюдений и обобщений.

Что же все-таки дает примеру огромную воспитательную силу воздействия на человека, и при каких условиях он может быть наиболее эффективным?

Почему в семейном воспитании, пока дети в дошкольном, младшем школьном возрасте, пример как метод воспитания занимает ведущее место , а потом его роль начинает заметно снижаться?

- Иди осторожно, как я, выбирай дорогу,- говорит отец сыну. И тут же с умилением наблюдает, как старается малыш поставить свои маленькие ботинки на его большие следы.

- Вытирай тарелки насухо, как я, - просит мама, и маленькая девочка начинает долго водить полотенцем по тарелке.

- Посмотри, Таня, как Ксюша всегда аккуратно складывает в портфель тетради и книжки. Попробуй и ты так же,- говорит бабушка. И Таня начинает наводить такой же порядок, как у Ксюши, в своем портфеле.

Вот так: охотно, с готовностью младшие дети повторяют действия и поступки, на которые, как на хорошие, обращают их внимание взрослые.

Маленькие мальчики и девочки с удовольствием и сами копируют в поведении окружающих то, что им нравится. Понаблюдайте за играющими детьми, и вы увидите в их играх многое из окружающей жизни, увидите, как великолепно подражают они взрослым, их поведению, разговорам.

Процесс подражания требует целого ряда психологических условий. Для ребят младшего возраста, пожалуй, самыми важными их них являются три:

Во-первых, любовь к человеку, которому они хотят подражать.

Во-вторых, превосходство опыта, знаний, умений у того,с кого они хотят в чем-то брать пример.

В - третьих, привлекательность и доступность того, что они будут копировать. Пока дети в семье маленькие, удовлетворить этим условиям в семье нетрудно. Беспомощные, они ищут в родителях защиту, опору, нуждаются в их ласке, беспрерывном внимании и благодарят за все это искренней, трогательной горячей детской любовью.

Раз человек взрослый - значит он все знает, все умеет. В этом маленькие дети бывают уверены до тех пор, пока не научатся делать многое из того, что умеют старшие. И, конечно, все дети хотят поскорее вырасти, стать похожими на маму и папу. Поэтому наше поведение, все, что мы говорим детям, привлекает их, вызывает желание подражать

Мы, взрослые, с удовольствием и на каждом шагу ставим в пример малышам и положительных героев из детских книжек и, хороших товарищей, и все то в своих поступках и действиях, что доступно, понятно детям ( как мы умываемся, одеваемся, говорим и т.д.)нам приятно без особых усилий тот час видеть желательный отклик в их поведении.

Позже, приглядываясь к действиям, поступкам, прислушиваясь к словам, суждениям взрослых, дети избирают для подражания только то, что в их глазах достойно исходит от людей, авторитетных для них. И чем больше родительский авторитет в глазах сыновей и дочерей, тем лучше, прочнее результат, который дает каждая мера, каждый воспитательный прием.

**Познакомить родителей с характерными особенностями развития речи детей 4 – 5 лет; нормами речевого развития детей данной возрастной группы; отклонениями в речевом развитии; методами развития речевых навыков; речевыми играми для детей данной возрастной категории.**

**Характерные особенности развития речи детей 4 – 5 лет**

1. Фразовая речь ребенка усложняется, становится разнообразней, правильнее, богаче.

2. Активный и пассивный словарный запас непрерывно увеличивается.

3. Предложения усложняются, состоят уже из 5-6 слов.

4. В речи ребенок использует предлоги и союзы, сложноподчененные и сложносочиненные предложения.

5. Звуковая сторона речи развивается, совершенствуется способность к восприятию и произношению звуков: исчезает смягченное произношение согласных; многие звуки произносятся более правильно и четко; исчезает замена шипящих и свистящих звуков.

6. Уменьшается количество сокращений, перестановок, пропусков, появляются слова, образованные по аналогии.

7. Дети довольно легко запоминают и рассказывают сказки, стихи, передают содержание картинок, могут отвечать на вопросы по содержанию литературных произведений, передавать своими словами личные впечатления. В этом возрасте начинается оречевление игровых действий, что свидетельствует о формировании регулятивной стороны речи.

8. Речь становится более связной и последовательной; совершенствуются понимание смысловой стороны речи, синтаксическая структура предложений, звуковая сторона речи, т.е. все те умения, которые необходимы для развития связной речи.

**Нормы речевого развития детей 4 – 5 лет**

Несмотря на то, что все показатели очень индивидуальны, существуют нормы речевого развития детей 4 - 5 лет.

1. Словарный запас 2000 слов и более.

2. Бурно развивается «словотворчество».

3. Проговаривает действия, когда играет один с игрушкой.

4. Активно использует в речи обобщающие слова, наречия, прилагательные, множественную форму существительных, антонимы, синонимы.

5. Называет животных и их детенышей, времена года.

6. Читает наизусть небольшие стихотворения, пересказывает знакомые сказки с помощью взрослых.

7. Понимает значение предлогов (в, на, за, по, до, вместо, после и т.д.), союзы (куда, что, когда, сколько и т.д.).

8. Ребенок проговаривает свистящие (С, З, Ц) и шипящие (Ш, Ж) звуки, иногда наблюдается их смешение в связной речи.

9. Выговаривает слова из 4 слогов; составляет предложения из 5-8 слов.

10. Появляется монологическая речь.

**Отклонения в речевом развитии ребёнка 4 – 5 лет**

Вас должны насторожить следующие показатели:

1. Лексические нарушения: бедность словарного запаса, неправильное понимание смысла и значения слова.

2. Нарушения структуры слов: перестановки или пропуски слогов при произношении.

3. Ритмические отклонения: послоговое произношение слов, слишком быстрый или наоборот слишком медленный темп речи, запинки и необоснованные паузы, заикание.

4. Проблемы с произношением: пропуск и замена звуков («Р» на «Л» или «Й»; «Л» на «ЛЬ»), нечеткое произношение.

5. Неправильное построение предложений.

6. Сложности с составлением кратких рассказов и пересказами маленьких текстов.

**Методы развития**

При нарушении речевого развития у ребенка следует обязательно обратиться к логопеду, который поможет быстро и эффективно разрешить возникшую проблему.

Однако очень важно помогать ребенку развивать речь самостоятельно. Начиная с четырех лет словарный запас у детей быстро увеличивается. Поэтому для того чтобы ребенок научился правильно разговаривать, родителям следует обратить внимание на следующие рекомендации:

1. В разговоре со своим ребенком говорите правильно, не коверкая слова, четко и внятно (без лепета и «детских слов»).

2. Развивайте у ребенка мышцы челюсти и языка (для этого есть нехитрые упражнения, например: нужно надувать щеки, полоскать рот, перекатывать воздух из одной щеки в другую и т.д.).

3. Как можно больше читайте ребенку. Небольшие стихи и сказки – лучший вариант.

4. Не плохо было бы выполнять артикуляционную гимнастику.

5. Разговаривайте со своим ребенком, отвечайте на его вопросы, просите рассказывать о тех или иных событиях, составлять маленькие рассказы (по картинкам, описание предмета).

6. Развивайте мелкую моторику, речевое дыхание, темп и ритм произношения с помощью музыкальных занятий.

7. Не ограничивайте общение ребенка со сверстниками.

8. Старайтесь облекать занятия в игровую форму, не стоит принуждать ребенка.

9. Увеличивайте занятие постепенно, доделывайте начатое до конца, если ребенок не справляется с заданием, переключитесь на более легкое.

10. Создавайте у ребенка ситуацию успеха, он должен верить в свои силы.

11. Ни в коем случае не ругайте ребенка за то, что он неправильно разговаривает, относитесь к этому недостатку с терпением, а к ребенку с любовью.

**Артикуляционная гимнастика**

Упражнения выполняются напротив зеркала, в котором ребенок видит свое отражение и отражение родителя, который с ним занимается.

1. «Вкусное варенье» - рот открыт, тонким языком проводим по верхней губе вправо, затем влево. Подбородок неподвижен, рот не закрываем. До 10 раз.

2. «Иголочка» - рот широко открыт, высунуть тонкий язык, тянуться языком к своему отражению в зеркале (только языком). Счет до 10.

3. «Качели» - рот широко открыт, язык лежит на нижней губе, затем поднимаем его к верхней губе, потом опять опускаем вниз. Счет до 10.

4. «Лопата» - рот широко открыт, расслабленный язык лежит на нижней губе. Следить за тем, чтобы язык не двигался. Задержаться в такой позе на 5-10 секунд.

5. «Часики» - рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке, острый язычок дотрагивается поочередно до уголков губ. Подбородок неподвижен, рот не закрываем. До 10 раз.

6. «Горка» - рот широко открыт, язык упирается в нижние зубы (изнутри). Фиксируем позицию и медленно закрываем рот, язык не расслабляем. До 10 раз.

7. «Птенчик» - рот открываем, затем закрываем. Следить за тем, чтобы язык лежал неподвижно. Рот удерживаем открытым 5-10 секунд.

8. «Конфетка» - не открывая рта, поочередно упираемся языком в стенки щек (катаем конфетку). До 10 раз.

9. «Улыбка» - растянуть уголки губ, так, чтобы стали видны зубы, затем расслабить. До 10 раз.

10. «Хоботок» - губы вытягиваем вперед (как будто произносим звук «У»), задерживаем в такой позе 5-10 секунд, затем расслабляем губы.

11. «Хомячок» - закрыв рот, надуваем щеки и задерживаемся в такой позиции 5-10 секунд.

**Речевые игры**

«Подскажи словечко»

Цель: расширение словарного запаса.

Ход игры: родитель начинает предложение, а ребенок его заканчивает, подобрав нужное слово.

Голубь летает, а кошка? (бегает, ходит)

Лошадь ест сено, а собака? (мясо, косточки)

Мышь роет норку, а синица? (строит гнездо)

Кукушка кукует, а петух? (кукарекает)

Змея шипит, а еж? (фыркает)

У зайчонка мама зайчиха, а у волчонка? (волчица)

Придумывайте самые разнообразные предложения.

«Кто где живет?»

Цель: расширение словарного запаса.

Ход игры: родитель задает вопросы, ребенок на них отвечает. Затем можно поменяться: ребенок задает вопросы, а взрослый на них отвечает.

-– Кто живёт в дупле? – Белка.

Кто живёт в скворечнике? – Скворцы.

Кто живёт в гнезде? – Птицы.

Кто живёт в будке? – Собака.

Кто живёт в улье? – Пчёлы

Кто живёт в норе? – Лиса.

Кто живёт в логове? – Волк.

Кто живёт в берлоге? – Медведь.

Можно попробовать и наоборот:

– Где живут скворцы?

– Где живут медведи? и.д.

«Скажи наоборот»

Цель: расширение словарного запаса ребенка словами – антонимами.

Ход игры: родитель говорит слова, а ребенок говорит слово противоположное по значению.

Например:

Высоки – низкий

Темный – светлый

Тонкий – толстый

Маленький – большой и т.д.

«Каждый знает…»

Цель: расширение словарного запаса, закрепление правильного употребления прилагательных с существительными, развитие воображения.

Ход игры: родитель говорит «Каждый знает что красным (синим, зеленым и т.д.) бывает». Ребенок называет существительные подходящие к прилагательному.

Каждый знает, что синим бывает – море, небо.

Каждый знает, что желтым бывает – лимон, солнце.

Каждый знает, что красным бывает – огонь, мак.

Каждый знает, что зеленым бывает – трава, огурец.

**«Весёлый счет»**

Цель: закрепление правильного употребления множественного числа существительных.

Ход игры: взрослый называет предмет в единственном числе, ребенок – во множественном числе.

Дом – дома,

Стол – столы,

Стул – стулья,

Цветок – цветы,

Лист – листья,

Носок – носки,

Глаз – глаза,

Сон – сны,

Гусёнок – гусята,

Лоб – лбы,

Тигрёнок – тигрята

**«Что каким бывает?»**

Цель: расширение словаря, развитие воображения.

Ход игры: взрослый задает вопрос, ребенок отвечает

Что бывает мягким? (подушка, облако, одеяло)

Что бывает твердым? (камень, дерево, пол)

Что бывает круглым? (солнце, колесо, колечко) и т.д.

**«Назови ласково»**

Цель: расширение словаря, закрепление правильного употребления слов с уменьшительно-ласкательным суффиксом

Ход игры: взрослый говорит слово, ребенок называет его ласково.

Арбуз - арбузик

Бант - бантик

Гвоздь - гвоздик

Голубь - голубок

Костер - костерок

Локоть - локоток

Кисель - киселек

Ручей - ручеек

Стебель - стебелек и т.д.

**«Отгадай-ка»**

Цель: развитие словаря, речевого внимания, воображения.

Ход игры: взрослый перечисляет части задуманного предмета, ребенок должен отгадать задуманный предмет. Потом можно поменяться ролями.

кабина, руль, фары (машина)

крылья, кабина, хвост, мотор (самолёт)

руки, ноги, тело, голова (человек)

ствол, ветки, корни, листья (дерево)

пол, стены, потолок, окна, дверь (комната)

палуба, каюта, парус, якорь (корабль)

***«Кто – откуда и куда?»***

*Цель: расширение словаря, закрепление правильного употребления различных предлогов.*

*Ход игры: идя по дороге домой, взрослый может задавать ребенку разные вопросы, используя в вопросах различные предлоги.*

*Откуда вышел мальчик? (мальчик вышел из дома)*

*Откуда выехала машина? (машина выехала из-за магазина)*

*Куда зашел мужчина? (мужчина зашел в подъезд)*

*Куда села синицу? (синица села на ветку)*

*Откуда слетел голубь? (голубь слетел с окна)*