**КАК ПОМОЧЬ МЕДЛИТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ**



«Давай быстрее, давай быстрее» - подгоняет мама. А сын вот уже полчаса надевает колготки. Мама раздражается, начинает кричать, ведь она опаздывает на работу. Знакомая картина? И так во всем. В детском саду уже все поели, а он все сидит над тарелкой, все уже готовы идти гулять, а он все одевается.

 **ПРАВИЛА ИГРЫ С МЕДЛИТЕЛЬНЫМИ ДЕТЬМИ**

Родителям необходимо подумать, как организовать медлительного ребенка и дать разумные нагрузки на его свойство подвижности, выделить время для специальных занятий-игр. При ежедневных занятиях достаточно 10-15 минут в день. Место для игры значения не имеет. Главное, чтобы вы играли!

Игры должны быть повторяющимися, чтобы ребенок имел возможность видеть, чему он научился, и понимать, чему он еще только учится. Периодически участвуя в одних и тех же играх, ребенок осознает свои растущие возможности. Достигая успеха, он начинает любить себя «нового» и стремиться к самосовершенствованию, чтобы занять более высокие позиции в глазах взрослых, но, в первую очередь, конечно, у сверстников.

В игре обязательно должен быть элемент соперничества. Ребенок должен научиться бороться. Кроме того, дети, которые соревновались между собой в игре, после нее ведут себя гораздо дружелюбнее, т.к. имеют возможность сбросить накопившуюся агрессию. В играх с родителями малыш не должен все время выигрывать. Ребенку нужно и проигрывать, но, учитывая специфику детского возраста, не часто. Важно научить его правильно относиться к проигрышу, понимать, почему он проиграл.

**ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРЫХ ДВИЖЕНИЙ.**

 **«Точки»**

За одну минуту нужно поставить наибольшее количество точек на листке бумаги. Кто больше поставит — тот победил.

 **«Обмоталочки -1»** Берется длинная веревка, середина ее помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу начинают крутиться, накручивая на себя веревку, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

 **«Обмоталочки -2».** Середина веревки также помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, натягивая веревку. По сигналу каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

 **«Скоморохи»** Ребенку предлагается каждой ногой поочередно шлепнуть себя по ягодицам. Время выполнения задания 30 сек. Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

**ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРИКИ.**

 **«Смотай клубок».** Это упражнение развивает координацию движений и моторику рук, что очень пригодится при письме. У каждого участника должно быть 4-5 цветных шерстяных ниток, каждая длиной 2 м.

**Задача:** смотать плотный клубочек одной рукой. Сначала правой (ведущей), а затем левой. Контрольной время: для ведущей руки - 20 сек., для другой - 25 сек. Через некоторое время у ребенка станет получаться лучше. Тогда возьмите более тонкие и длинные нити. Что делать с клубочками? Можно, например, на листе бумаги нарисовать котенка и корзинку. В корзинку «положить» клубочки, а самый красивый из них приклеить к лапкам котенка.

 **ИГРЫ СО СМЕНОЙ ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ.**

**«Музыкальные линии»**

Взрослый отчетливо пропевает какую-либо мелодию. Ребенок на листе бумаги начинает чертить линию. Как только взрослый замолкает, линия прерывается и возобновляется, когда голос зазвучит вновь. Величина разрыва линии зависит от длительности паузы. Потом можно поменяться ролями с ребенком — он поет, а вы чертите. Пение можно заменить игрой на музыкальных инструментах.

 **«Мотоциклисты»**

Взрослый имитирует звуки мотоцикла: момент запуска, ускорение, замедление, поворот ручки «газа». И одновременно вместе с ребенком кружится на воображаемых мотоциклах.

**Игры для развития внутреннего торможения.**

**«Игрушка»**

Очень эффективная игра для развития внутреннего торможения. Взрослый готовит заранее игрушку, накрытую салфеткой. Ребенок должен закрыть глаза, и пока взрослый не досчитает до пяти, не открывать их. Тогда малыш сможет увидеть сюрприз, который находится под салфеткой. Сначала ребенок не сможет выдержать до счета «пять», но постепенно у него это получится. Впоследствии вы будете должны довести этот промежуток времени до счета "десять"

 **Поезд.**

Взрослый начинает "путешествие на поезде", отбивая ладонями характерный ритм. Ребенок присоединяется к нему. Ритм отбивается сначала медленно и ритмично, затем темп равномерно убыстряется. Когда "поезд" достигает максимальной скорости, взрослый дает свисток, который означает, что поезд должен так же равномерно сбавлять скорость и в конце концов остановиться. Можно добавлять и другие звуковые эффекты. Например, имитировать звук открывающихся дверей, торможения, предостерегающего гудка и т.д.

**ИГРЫ ДЛЯ БОЛЬШИХ И МЕЛКИХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП.**

 **Скачки.**

Ходьба - бег - ходьба медленная. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Ребенку предлагается встать прямо, поставить ноги на ширине плеч, наклониться и упереться руками в пол. Ноги и руки при этом должны оставаться прямыми. Вам нужно объявить начало скачек и самому принять такую же позу. Сначала лошадки идут шагом на месте в течение 15-20 сек. Следует поощрить ребенка и сказать, что ходьба шагом на месте у его лошадки получается очень хорошо. Теперь наши лошадки пускаются вскачь! Они бегут резво, подпрыгивают как можно выше и ритмичнее. Скачки продолжаются в течение одной минуты. Затем лошадки переходят на ходьбу. В заключение нужно отметить успехи малыша.

Оздоровительный эффект этой игры заключается, кроме того, в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы. Она полезна не только детям, но и взрослым. Поэтому будет неплохо, если в скачках примет участие вся семья. Самым резвым скакунам можно вручить забавные призы: пряник-подкову, овсяное печенье, морковку и т.п.

**По ровненькой дорожке на одной ножке.**

Это упражнение тренирует динамическое равновесие. Ребенку нужно на одной ноге проскакать 5 м, стараясь двигаться по прямой. Ориентиров быть не должно, а вам следует оставаться за его спиной. Отклонение в 50 см от воображаемой прямой в ту или иную сторону не допускается.

 Хлопать в ладоши с разной скоростью по сигналу взрослого при смене темпа музыкального сопровождения.

Сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым.

 **И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ:**

1). Не забудьте, что окрики, выговоры, наказания за то, что ребенок «не хочет пошевелиться», «копается назло» и даже просто постоянные напоминания «Побыстрее, побыстрее!», «Ты можешь поживее?» приводят только к дальнейшему углублению торможения. Ребенок «копается» не назло вам, а просто потому, что иначе он не может. Поэтому нужно стараться разговаривать с ним спокойно, без попреков и понуканий. Рассчитайте время утром так, что чтобы дать ребенку возможность встать, умыться, позавтракать без конфликта.

2). Медлительные дети очень склонны к стереотипным действиям, т.е. к поступкам по определенному шаблону. Например, предпочитают ходить одной и той же дорогой, играть в привычные игры. Установите для ребенка четкий режим дня: какие действия и в какой последовательности совершать перед едой, перед сном и т.д. Если ребенок в одно время ложится спать, ест, гуляет, если каждая процедура имеет определенный порядок (хотя бы здесь нет никаких неожиданностей), то ему легче справиться со встающими перед ним задачами.

3). Медлительный ребенок не успевает усваивать большую часть видимого и слышимого в быстром темпе. Если повторять то же еще раз или говорить медленнее, такой ребенок прекрасно бы справлялся с заданиями, но это далеко не всегда возможно в группе. Следовательно, медлительному ребенку нужно больше внимания, больше повторений одного и того же, чтобы он догнал по показателям детей с подвижными нервными процессами. Медлительные дети не уступают подвижным в уровне общего психического развития, но им труднее - они быстрее устают. У них ниже скорость и точность работы, хуже внутреннее торможение. Чтобы помочь ребенку, родители должны быть знакомы с тем, чем занимается ребенок в группе и хотя бы коротко рассказать ему заранее, о чем там будет речь или же потом дома, вечером.

4). Медлительный ребенок, поставленный в условия чрезмерной опеки, оказывается в дальнейшем в тяжелом положении, т.к. при этом свойство подвижности, и без того недостаточное, ослабляется еще больше. Взрослые должны помнить, что нервная система ребенка с недостаточной подвижностью нервных процессов нуждается в постоянной тренировке, в противном случае будут ограничены возможности приспособления его к социальной среде, возникнут трудности в обучении.