**5 РАЗВИВАЮЩИХ ИГР ДЛЯ САМЫХ НЕПОСЕДЛИВЫХ**

У непоседливых малышей просто нескончаемый заряд энергии, их батарейка никогда не садится. Взрослым угнаться за таким темпом порой невероятно сложно. Развивая непоседу, уделите особое внимание его слабым местам: усидчивости, самоконтролю, самоорганизации, стабильности. В этом помогут следующие игры.

 “День-ночь”
Правила простые: днем можно прыгать, шуметь, болтать и веселиться; ночью нужно спать. Поэтому, когда ребенок слышит слово “день” — он делает все, что ему хочется. Но когда он слышит слово “ночь” — он должен замереть в своей позе и сделать вид, будто уснул. Вместо кодовых слов можно также использовать какой-то сигнал (звон колокольчика, например) или музыку (звучит — бегаем, перестала — спим). Игра способствует формированию навыков самоорганизации путем чередования активной деятельности и спокойствия.

 “Мамин робот”
Предложите ребенку побыть роботом. Пусть его нос будет кнопкой запуска: родители нажимают на нос — робот “включается”, еще одно нажатие — робот “выключается”. Можно усложнить задачу, и вместе с ребенком перед игрой нарисовать специальный пульт для робота, придумать разные кнопки (спать, есть, ходить или прыгать), а затем закодировать их с помощью каких-то особенных знаков (прыгать — один хлопок в ладоши). Ребенок тренируется в игре совершать действия не хаотично, а по команде, что поможет ему в дальнейшем быть более произвольным.

 “Воображаемые снежки”
Предложите ребенку пофантазировать, будто его ручки — это снежинки, которые медленно и плавно опускаются на землю. Пусть малыш изобразит это движение, плавно покачает ручками в воздухе. Затем продолжите воображать: снег нападал, его много, самое время играть в снежки. Пусть ребенок наберет в ладошки горсть воображаемого снега, а затем крепко сожмет ручки, будто лепит снежок. После нескольких таких сжатий снежок готов: бросайте их друг в дружку. Эта игра полезна тем, что в ней чередуется напряжение и расслабление.

 “Мешочек на голове”
Для этой игры понадобится небольшой мешочек, наполненный песком или крупой. Предложите ребенку выполнять какие-то действия (бегать, лезть под стол, прыгать на одной ноге) с этим мешочком на голове (руками держать запрещено). Он будет считаться победителем и получит приз, если сможет справиться с заданием в течение определенного времени и ни разу не уронить ношу. Время зависит от возраста ребенка: в 3 года засекайте 3 минуты, в 5 лет — 5 минут.

 “Не смотри”
Предложите ребенку поиграть с завязанными глазами. Он может их просто закрыть, если не хочет завязывать. Первый этап игры: ребенок спокойно сидит в ожидании заранее оговоренного сигнала (музыка, какая-то фраза, звук колокольчика). Второй этап: по сигналу ребенок начинает выполнять какое-то задание: собирать пирамидку, строить башню из кубиков, рвать бумагу и т.д.). Для большего интереса после того, как ребенок справится с заданием, поменяйтесь с ним местами. Детям будет очень весело наблюдать за тем, как родители с закрытыми глазами стараются проделать ту же работу.