***14 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ ЧЕРЕСЧУР РАЗВЕСЕЛИВШЕГОСЯ РЕБЁНКА***

  
  
**1.** Попросите вспомнить, как кричит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребенку постарше предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.  
  
**2.** Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребенок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. Или пусть малыш представит, что он мышка и бегает-играет, пока вы не скажете «Кошка идет!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик.  
  
**3.** Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» – это тихие, плавные движения, шепот.  
  
**4.** Договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: «уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)». Пусть ребенок выполняет команды.  
  
**5.** Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить. Или вместе с ребенком ловите воображаемых бабочек, к которым нужно медленно и очень тихо подкрадываться. Под каким-нибудь игровым предлогом спрячьтесь вместе под одеялом, и сидите там тихо-тихо.  
  
**6.** Предложите ребенку представить себя китом. Пусть он сделает глубокий вздох и ныряет на глубину. Киту можно давать поручения плавать к разным материкам или искать что-то на дне.  
  
**7.** Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласиться, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определенного сигнала. Например, когда третий раз прозвенит колокольчик. Или попросите ребенка что-то сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на подоконник, собрать с пола кубики).  
  
**8.** Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение можно пообещать приз.  
  
**9.** Попробуйте упражнение на чередования напряжение и расслабления. Например, можно двигать заведомо неподъемный диван, а потом падать и отдыхать. Или предложите малышу представить, что его и ваши ладошки – это снежинки. Пусть снежинки плавно падают на землю. А потом возьмите воображаемый снег с земли и с силой сжимайте руки в кулаки (лепите снежки).  
  
**10.** Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.  
  
**11.** Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте «малыша». Возраст ребенка значения не имеет, но важно, чтобы ему эта игра нравилась. Можете взять его на руки, покачать, спеть песенку.  
  
**12.** Возьмите салфетку (или листок дерева) и подбросьте вверх. Скажите ребенку, что пока салфетка падает, нужно как можно громче смеяться. Но как только упадет, следует сразу замолчать.  
  
**13.** Предложите малышу бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединенными указательные пальцы или вращать кистью руки.  
  
**14.** Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы. Предложите ребенку бегать, прыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове. Обещайте ему что-то приятное (угостить чем-то, поиграть или почитать), если мешочек не упадет, пока не прозвенит таймер (в зависимости от возраста, временной промежуток 1-5 минут).  
  
Эти игры помогут малышу учиться себя контролировать. И помните, что ребенок берет с вас пример и чувствует и отражает ваше собственное состояние.

**Консультация для родителей и педагогов**

**«14 способов успокоить чересчур развеселившегося ребёнка»**

***Подготовила воспитатель***

***Сергеева И.В.***

