

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка «Детский сад №141»

Памятка

для родителей

**"10 способов успокоить
разбушевавшихся детей"**

1. Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде “День” ребенок прыгает, играет. А по команде “Ночь” притворяется спящим. Или малыш — это мышка и бегаёт-играет, пока вы не скажете: “Кошка идет!”. Вместо словесной команды, можно давать звуковую: хлопать в ладоши или звонить в колокольчик. Дети постарше любят играть в “Море волнуется”.
2. Предложите ребенку представить, что он тигр на охоте. Ему нужно 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.
3. Попробуйте упражнение на чередования напряжения и расслабления.
Попросите ребенка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за веревочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.
4. Предложите игру. Вы говорите слово, а ребенок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы. Возьмите простыню или тонкое покрывало и плотно запеленайте “малыша”. Возраст значения не имеет, но важно,

- чтобы ему эта игра нравилась. Можно брать детей на руки, покачать, спеть песенку.
5. Предложите игру “Капитан и корабль”. Капитан должен отдавать команды (“Прямо”, “Направо”, “Налево”,), а корабль четко им следовать. Загородите дорогу или схватите носящегося по квартире малыша. Чтобы пройти (освободиться) он должен ответить на вопрос, требующий сосредоточения.
 6. Предложите повторять за вами все слова и действия. Начинайте показывать быстрые, резкие движения или громко кричите. Постепенно переходите к более спокойным, плавным движениям и тихой речи.
 7. Попросите малыша, носящегося по квартире, выполнять ваши задания. Важно, чтобы активное задание сочеталось с необходимостью вести подсчет действиям. Или активность чередовалась с периодами покоя. Поощряйте малыша за выполнение заданий.

Успехов Вам, Родители!