

10 способов успокоить ребёнка

Подготовила: воспитатель
Тимошенко М.К



● Сшейте мешочек величиной с ладонь и насыпьте в него 3-4 ложки песка или крупы.

Предложите ребёнку побегать, попрыгать и безобразничать, удерживая этот мешочек на голове.

● Предложите игру. Вы говорите слово, а ребёнок старается произнести это слово громче, чем вы. А потом, наоборот, попросите малыша говорить тише, чем вы.

● Попросите ребёнка закрыть глаза (если он согласится, завяжите глаза платком) и сидеть неподвижно, ожидая определённого сигнала. Например, когда третий раз прозвенит колокольчик.

● Договоритесь с малышом, что как только вы нажмёте ему на нос, он сразу «выключится». Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или используйте ненужный пульт от телевизора).

● Попросите малыша вспомнить, как говорит корова, лягушка, собака. Или показать свою руку, нос, коленку. Ребёнку постарше - предложите сосчитать от 1 до 20, а потом от 20 до 1.



- Предложите ребёнку бегать и прыгать, но при этом постоянно выполнять какое-то простое движение. Например, держать соединёнными указательные пальцы или вращать кисть руки.
- Попросите ребёнка выполнить сложное движение, требующее сосредоточенности (провести пальцем по нарисованному лабиринту, провезти машину за верёвочку между кеглями). За выполнение обещайте приз.
- Предложите ребёнку представить, что он тигр на охоте. Он должен долго неподвижно сидеть в засаде, а потом прыгать и кого-то ловить.
- Замри-отомри. Вариаций этой игры множество. Например, по команде «День» ребёнок прыгает, играет. А по команде «Ночь» притворяется спящим. С детьми постарше поиграйте в «Море волнуется».
- Шторм-штиль. Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» - это тихие, плавные движения, шёпот. Что такое шторм, думаю, объяснять не стоит.



**Эти игры, также, помогут
малышу научиться себя
контролировать.**

**Но родителям важно быть
терпеливыми – ребёнок
берёт с вас пример!**

