Памятка для родителей дошкольников.

Как утихомирить разбушевавшегося ребенка.

Если ребенок носится по квартиребез остановки, кричит не своим голосом, катается по полу, совершает хаотичные движения руками и ногами и совершенно не слышит, что вы ему говорите - поймайте его, обнимите и тихим голосом предложите поиграть.

1. **Попросите малыша 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 мал ыш представит, что он мышка и бегает-играет, пока вы не скажете «Кошка идет!». Вместо словесной команды, можно давать звуковую - хлопать в ладоши или звонить вколокольчик. С детьми постарше поиграйте в «**Море волнуется**".
3. **«Шторм-штиль».** Вариация предыдущей игры. Не требует полного замирания, но «штиль» это тихие, плавные движения, шепот. Что такое «шторм», думаю, не надо объяснять.
4. **«Пульт».** 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 выпол няет 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 ловитевоображаемых бабочек, к которым нужно ме дленно и очень тихо подкрадываться. Подкаким-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.