***Если ребенок носится по квартире без остановки, совершает хаотичные движения, а Вы совершенно не знаете, как его успокоить, попробуйте эти варианты для снятия перевозбуждения:***

  ***В зависимости от возраста попросите ребенка вспомнить***: как кричит корова, лягушка, собака или показать свою руку, нос, коленку; ребенку постарше предложить сосчитать от 1 до 10, а потом от 10 до 1

 ***"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 команду – хлопать в ладоши или звонить в колокольчик.

 ***"Шторм - штиль"***

Вариация предыдущей игры. не требует полного замирания, но "штиль" – это тихие, плавные движения, шепот. Что такое шторм, думаю, не надо объяснять.

 ***"Пульт"***

договоритесь с малышом, что как только вы нажмете ему нос, он сразу "выключится". Можно расширить эту идею, нарисовав пульт управления (или использовать ненужный пульт от телевизора). Нажимайте кнопку на пульте и говорите: "Уменьшаю громкость (выключаю звук, включаю замедление)" Пусть ребенок выполняет команды.

  ***"Тигр на охоте"***

Предложите ребенку представить, что он любой зверь на охоте. Он должен 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.

* ***"Подводная лодка"***

Предложите ребенку представить себя подводной лодкой. Пусть он сделает глубокий вздох и «ныряет на глубину». Капитану лодки можно давать поручения плавать к разным «материкам» или искать что-то на дне.

 Попросите ребенка закрыть глаза (если он согласится, завязать глаза платком) и сидеть неподвижно. Например, пока третий раз не прозвенит колокольчик.  Или попросите ребенка что-нибудь сделать с закрытыми глазами (сложить пирамидку, поставить машинку на полочку или собрать с пола кубики в корзинку).