**Игр, которые успокоят ребенка и снимут стресс.**

**Кокон**

Завернуть ребенка в такой уютный кокон рекомендуется перед сном, перед школой, перед выполнением домашнего задания, перед посещением врача или нового помещения и незнакомого мероприятия.

Подойдет детям с постоянным сенсорным поиском глубокого тактильного и мышечного давления и тем, кто нуждается в глубоком массаже и давлении для успокоения. Так же хорошо работает с детьми, которые ищут сенсорные ощущения через постоянные раскачивания, вращения, громкие звуки.
Для тревожных и беспокойных детей, для которых мягкое одеяло обеспечивает контролируемую спокойную сенсорную реакцию. Помним или только что узнаем, что глубокое давление оказывает на успокаивающее действие на организм, независимо от того, присутствуют ли сенсорные проблемы или нет.

Как это использовать:

1. Положите большое полотно или одеяло на пол и убедитесь, что оно находится далеко от стен и другой мебели (и нет никаких маленьких игрушек под одеялом)

2. Пусть ваш ребенок ляжет на короткий край одеяла, голова выше края одеяла. Ложиться надо в нескольких сантиметрах от края одеяла, руки прижаты к туловищу.

3. Возьмитесь за свободный край одеяла и начните МЕДЛЕННО заворачивать ребенка, переворачивая его (ребенка) . Не заворачивать с головой!

4. Прекратите заворачивать ребенка ребенка в тот момент, когда одеяло заканчивается, а ребенок лежит на спине (не оставляйте его лицом вниз!)

5. Начинайте медленно и глубоко сжимать плечи ребенка, руки, бедра и ноги до тех пор пока они находятся в коконе.

6. Продолжайте делать глубокие сжимания в течение 5-10 минут не больше, чтобы не оставлять ребенка в одеяле слишком долго для предотвращения его перегрева.

7. Наконец, медленно разверните (НЕ САМ ОН РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ!!) ребенка когда закончите процедуру.

Напоминания о безопасности:

Все время держите голову свободной от одеяла. Удостоверьтесь, что ваш ребенок не перегрелся в одеяле и пробыл в коконе не боле 5-10 минут или столько, сколько способен перенести. Удостоверьтесь, что вы спрашиваете своего ребенка удобно ли ему в коконе, и при необходимости отрегулируйте степень плотности заворачивания и сжимания.

**Мороженое**

Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно лежат вдоль тела...

Завершает релаксационные упражнения небольшой отдых. Дети спокойно, расслабившись, недолго лежат на своих местах.

После выполнения упражнений дети чувствуют себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Они так и говорят: «Как хорошо я отдохнул, я чуть не заснул».

**Шалтай-Болтай**

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.