



Консультация для родителей

"Игры перед сном"

Подготовила:

Шкляева Е.А





Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня скапливается напряжение, прорывающееся слезами, капризами. Важно помочь ребенку выговориться, снять возбуждение, плавно перевести энергию в мирное русло. Расслабиться, успокоить нервную систему дошкольнику помогут специальные вечерние игры, которые чрезвычайно важны для психического и физического здоровья. Главное – соблюдать определенные правила:

- за ребенком всегда остается выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;

- вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

Итак, во что же играть перед сном?
Например, в такие игры...

ЧТО ДЕЛАЛИ ИГРУШКИ ДОМА ?

Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, собачку, кошку и др. Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что ты пришел домой, и приготовили сюрприз. Они умеют говорить, но хотят тебе показать, что делали дома без тебя. Ты хочешь узнать? Игрушки будут показывать, а ты попробуй угадать».

«Что мы делали, не скажем, но с удовольствием покажем», - игрушки прыгают, кувыркаются, пляшут, спят, листают книгу и т.д. Малыш отгадывает, а затем показывает игрушкам, что он делал в детском саду. Например, мыл руки и лицо, пел песни, ел, пил и т.д. Игрушки, отгадывая, могут ошибаться в ответах, и дошкольник рассказывает им, что он делал и что ему больше всего понравилось.



"ОЖИВШИЕ ИГРУШКИ"

Если ребенок никак не унимается вечером, отказывается готовиться ко сну, чистить зубы, переодеваться, можно попробовать от имени его любимых игрушек вступить с ним в диалог и установить контакт.

С помощью игрушки можно наглядно показать, какого поведения от него ждут. Например, щенок говорит поросенку : «Я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Хочешь отправиться вместе со мной? Вдвоем веселее» Как правило, ребенок присоединяется к такому игровому диалогу.

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка! Например, превратиться в ковер-самолет или корабль :





Нарисуй сказку.

Берем чистый лист бумаги, и рисуем одновременно рассказывая сказку. Очень интересно получается, например, "Репка" или "Колобок", в зависимости от возраста, ребенок может помогать разукрашивать, рисовать или рассказывать сказку и самостоятельно создавать иллюстрацию на бумаге.

Секретная сумка.

Возьмите старую сумку, желательно, чтобы у нее было много карманов, которые можно расстегивать, и наполните ее интересными мелкими вещами, например, крупными пуговицами, бусами, маленькими игрушками. Предложите малышу открывать карманы и доставать всякие интересные вещи. Кстати, эта игра подойдет деткам и помладше.

Игры в ванной.

Купание в ванной часто бывает частью ритуала и на многих малышей теплая вода действует успокаивающе.

Предложите ребенку во время купания разные пластмассовые баночки и бутылочки и покажите, как можно переливать воду из одной в другую.

Возьмите губку, намочите водой и добавьте немного детского мыла, многим деткам нравится нажимать на губку и видеть, как она пенится.



Игра с бумагой.

Возьмите старую газету, или просто чистые листы бумаги и покажите ребенку, как можно ее порвать на длинные полоски, на маленькие кусочки, научите малыша делать из скомканной бумаги шар, а из нескольких шаров разного размера можно даже попробовать собрать снеговика. Уборка такой бумаги, тоже может стать своеобразной игрой. Например, мальчик может быть подъемным краном, который должен поднять и сложить все бумажки в ведерко.

Укладываем спать.

Объясните малышу, что его игрушки тоже очень устали и хотят спать. Поставьте машины отдыхать в гараж, а кукол уложите в кроватки, спойте вместе с малышом колыбельные и пожелайте игрушкам спокойной ночи.



Помните, ребенку важно видеть, что маме и папе приятно быть вместе с ним, что они искренне радуются совместному общению. Когда игра закончится, можно сказать сыну или дочке, что вам было интересно играть с ними. Дайте своему малышу возможность лишний раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

Возможности вечерних игр безграничны. С их помощью можно помириться после ссоры и показать ребенку свою любовь, исправить тяжелый день и помочь забыть дневные слезы и проблемы. Пусть ваш вечер станет добрым по-настоящему!

