



### Консультация для родителей

## **ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ**

*Наступает вечер. С каким нетерпением родители ждут, когда их неугомонное чадо заснет. Им так хочется спокойствия и тишины, а малыш думает совсем иначе. Его энергия бьет ключом. Ребенок и не думает засыпать. Знакомая история?*

В какие игры лучше всего играть перед сном? Любые родители ответят, что в спокойные. Это правильно. И все-таки нужно понаблюдать за своим малышом, чтобы вечерние игры помогли им справиться с некоторыми проблемами.

Часто бывает так: в садике ребенок – настоящий «ураган», и вечером дома он никак не может остановиться. Попробуйте направить его энергию в мирное русло. Для таких детей будет полезно, если вы заранее распланируете игровую программу на вечер таким образом, чтобы малыш постепенно освобождался от напряжения, которое накопилось.

Если ваш ребенок «тихоня», зато вечером его будто подменили, он прыгает, бегает и шумит, то помогите ему расслабиться, выговориться, не допускайте, чтобы он еще больше возбуждался.

«Спокойной ночи» — говорят родители своим детям. Но, ежедневно повторяя эту фразу, они нечасто задумываются над ее глубоким смыслом. Медики утверждают, что спокойный, крепкий сон жизненно необходим ребенку.

Именно во сне малыш освобождает свое сознание от всех впечатлений и позволяет «перезагрузиться» своему организму. Для того, чтобы сон малыша был безмятежным, необходимо выработать ежедневный ритуал, который поможет малышу быстро и крепко заснуть.

Психологи рекомендуют родителям за 2 часа до сна прекратить все подвижные игры. И они совершенно правы, ведь излишне возбужденный малыш не сможет сразу заснуть и сон его вряд ли будет спокойным.

Английские педиатры советуют родителям за 40 минут до сна делать детям успокаивающий массаж, который заключается в нежном поглаживании.

Самый лучший способ для успокоения ребенка и снятия стресса – это игра. С ее помощью малыш может по-настоящему расслабиться.

Предлагаем Вашему вниманию игры, которые Вы можете поиграть с ребенком лежа в постели, перед сном. Безусловно, эти игры могут заменить сказку на ночь, хотя, конечно же, сказку ничем заменить нельзя.

Ваша речь должна быть спокойной, доброжелательной, чтобы рядом с Вами ребенок чувствовал себя спокойно.

### **«Больше, чем. Меньше, чем»**

"Я буду называть кого-нибудь или что-нибудь, а ты называешь предмет или животное (до трех, которое по размеру больше, чем я назвал. Например, муравей - коробок, слон - дом, мышка - кошка, карандаш - самовар. И так далее. Или наоборот. Вы называете что-то, а ребенок подбирает предмет, который меньше названного.

### **«Угадай, кто это?»**

Взрослый называет несколько слов (желательно использовать в основном прилагательные, описывающих то или иное животное. Задача ребенка, как можно быстрее угадать, о ком идет речь. Сначала следует давать более общие описания. Затем называть более точные признаки, характерные только для загаданного существа.

#### Например:

Серый, злой, зубастый, голодный (волк).

Маленький, серенький, трусливый, длинноухий (заяц).

Маленький, коротконогий, трудолюбивый, колючий (ежик).

Длинная, безногая, ядовитая (змея).

Пушистая, рыжая, проворная, хитрая (лиса).

Большой, неуклюжий, бурый, косялапый (медведь).

### **«Что внутри?»**

Взрослый называет предмет или место, а ребенок в ответ называет что-то или кого-то, что может быть внутри названного предмета или места.

дом - стол

шкаф - свитер

холодильник - кефир

дупло - белка

улей - пчелы

нора - лиса

автобус - пассажиры

корабль - матросы  
больница - врачи  
магазин - покупатели

### **«Где что? Где кто?»**

Сначала «прогуляйтесь» в окрестностях комнаты:

- Что есть у нас на кухне?
- Что есть у нас в прихожей?
- Где у нас стоит телевизор?
- Где у нас лежат сковородки? (ребенок может давать односложный ответ - на кухне).

Потом можно "отправиться" в путешествие:

- Мы идет гулять в лес. Что растет в лесу?
- Кто сидит на ветке? Кто ползает в траве?
- Кто прыгает с травинки на травинку? Кто сидит в дупле?
- Где бабочка? Где лисица?
- Куда прыгает зайчик? И так далее...
- Что будет, если.

### **«Вопрос-ответ»**

-Вы задаете вопрос - ребенок отвечает.

- "Что будет, если я встану ногами в лужу?"

"Что будет, если в ванну с водой упадет мячик? Палка? Полотенце?  
Котенок? Камень?"

Что можно делать с....?

Затем меняйтесь ролями.

Вы начинаете:

"Мячик можно кидать, катать, ронять, отбивать его ногой, ракеткой,  
а еще..."

"Воду можно пить. Ею можно умываться, в ней можно плавать, а  
еще. " - ребенок продолжает.

Или:

"Залезать можно на шкаф, на кровать, на лестницу, на...", "Пить  
можно воду, молоко, сок, а еще..."

Или:

Чай пьют, а печенье едят.

На кровати лежат, а на стуле сидят.

Гвоздь забивают, а шуруп завинчивают.

Рубашку шьют, а шарф ... Котлеты жарят, а суп...

Песок в ведро насыпают, а воду... и так далее.

Когда суть игры станет понятной, пробуйте меняться ролями – ребенок начинает, вы продолжаете.

### **«Кто что делает?»**

Взрослый начинает, ребенок продолжает и наоборот...

- "Солнышко - светит, сияет, греет, а еще..."

- "Чайник - свистит, кипит..."

- "Машина - едет, гудит, светит..."

- "Снег - идет, тает..."

- "Кошка - бегаёт, ходит, пьет, спит..."

Или называете два предмета или живых существа. Ребенок должен назвать общее для них действие:

- И лягушка, и зайчик - прыгают.

- И птица, и муха летают.

- И снег, и дождь выпадают на землю.

- И снег, и лед - тают.

«Много предметов на одно действие»

"Светит - солнышко, лампа, фонарь, фара, а еще..."

"Едет - машина, поезд, велосипед..."

"Тает - мороженое, лед..."

Или задания, имеющие только один ответ:

"Кто чинит сапоги?"

"Кто печет пироги?"

"Кто хоботом пьет воду?"

"Носит грибы на иголках?" и т. д.

### **«Идут клочки по закоулочкам»**

Помните, как говорила Лиса из народной сказки? «Как выскочу, как выпрыгну, пойдут клочки по закоулочкам». Детям очень нравится рвать бумагу и слушать, какой при этом получается звук. Такое занятие отлично снимает напряжение как эмоциональное, так и мышечное. Возьмите ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Разрешите ребенку рвать, мять, топтать бумагу, и, вообще, делать с ней все, что пожелает. После можно делать бумажные «мячики» и бросать их в корзину. Да и попрыгать на куче бумаги можно, она отлично пружинит.

### **«За грибами»**

Игры, в которых физическая нагрузка постепенно уменьшается, и которые не содержат элементов соревнования, являются актуальными для вечера. Например, игра «Грибник». Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в разнообразно порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Потом попросите его закрыть глаза или завяжите их платочком и пусть ребенок по памяти соберет все «грибы» в корзинку. Собранные грибы можно потом сортировать по цвету, форме, размеру.

### **«Тихая водичка»**

Почти всем детям помогают справиться с дневным напряжением игры с водой. Наберите в ванную немного теплой водички. Игры должны быть спокойными и негромкими. Здесь масса вариантов: играем мочалкой, переливаем воду из одной емкости в другую. Более подробно смотрите в разделе игры с водой.

### **Придерживайтесь нескольких правил:**

- 1. Не используйте телевизор во время вечерних развлечений ребенка. Мигание экрана усиливает раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи на ночь детям, типа «Спокойной ночи, малыши». Она транслируется в одно и то же время и может стать частью ритуала перед сном.*
- 2. Играйте вечером в спокойные, не очень подвижные игры.*
- 3. Оставляйте малышу право выбора – играть сегодня или читать, плавать в ванной или смотреть мультфильм.*
- 4. Книжки для чтения тоже должны быть нестрашными, со спокойным сюжетом.*
- 5. Лучшее занятие перед сном – вечерняя прогулка.*
- 6. Ничего нет лучше перед сном, как добрая любящая мама. Сядьте возле кровати ребенка, расскажите сказку, спойте ласковую колыбельную, тихонько погладьте малыша по головке или спинке, поцелуйте в лобик, и сладкий сон крохе обеспечен!*

Не спешите сразу покидать спальню после того, как ваш малыш заснул. Японские ученые, изучая работу мозга, установили, что первые пять минут сна подсознание ребенка еще бодрствует. И именно в это время оно максимально восприимчиво. Поэтому, если вы несколько минут посидите рядом с кроваткой спящего ребенка, тихонько рассказывая,

какой он у вас добрый, хороший, смелый и любимый – ваш малыш избавится от всех страхов и комплексов. Всего пять минут, а какую пользу они могут принести вашему ребенку!

Спокойный сон является залогом не только физического здоровья, но и психологического. Во время сна у ребенка улучшается кровообращение, пульс становится ровным, мозг обогащается кислородом. Кстати, не забудьте спеть малышу перед сном колыбельную песенку.

Пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!