

*Консультация для родителей
«Игры с ребёнком перед сном»*



Игра позволяет ребёнку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребёнком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет погулять или почитать. Во вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками. Сначала стоит понаблюдать за ребёнком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочери или сыну. Если малыш днём скован и робок, а вечером «навёрстывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он ещё больше возбудился. Если же ребёнок в садике - «ураган», и дома никак не может остановиться, в силах только родителей плавно, постепенно перевести энергию «в мирное русло». Хорошо заранее распланировать весь вечер так, чтобы ребёнок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями.

Игровые задания для непоседливых детей

Если и ребёнок в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

Игра «Грибник»

Предложите ребёнку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите закрыть глаза и по памяти собрать все предметы «грибы» в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям – почитать, порисовать. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку тёплой воды на уставший мозг.

Игры в воде

Наберите в ванну немного, положите противоскользящий коврик, включите тёплый высокий душ. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, переливать.

Семейная игра « Три тишины»

Папа, мама и ребёнок замолкают на три - две минуты и внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, каждый по очереди рассказывает, что он услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили птички, она может рассказать, о чём был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у неё плохой хозяин. Он её не моет и забывает заправлять бензином. А что интересного услышал малыш?

Игра «Запомни игрушку»

Родители раскладывают игрушки, дают всем участникам запомнить, какие предметы лежат на столе. Затем накрывают игрушки тканью и просят детишек отвернуться и не подсматривать. В это время мама убирает со стола одну из игрушек. Дети должны угадать, какая игрушка исчезла. Игра развивает наблюдательность и внимание у детей.

Игра «Ковёр самолёт»

На пол стелется небольшой ковёр. Мама рассказывает ребёнку о том, что ковёр волшебный, и он может летать. Вместе с ребёнком она усаживается на ковёр и просит малыша закрыть глазки. После чего, она спрашивает - куда сегодня они хотят полететь? Затем говорит волшебные слова, коврик якобы взлетает и они отправляются в сказочное путешествие. Мама начинает рассказывать сказку. В ходе «полёта» повествование ведётся поочередно.

Игра - фантазия «Почемучка»

Маленькие почемучки в этом возрасте особенно активны, они обожают задавать всевозможные вопросы и этим грех не воспользоваться. Суть игры - взрослый задаёт ребёнку вопрос, а он придумывает на него фантастический (неправдоподобный) ответ. Эта игра позволяет развивать у ребёнка фантазию

Японские учёные, изучая работу мозга, установили, что первые пять минут сна подсознание ребёнка ещё бодрствует. И именно в это время оно максимально восприимчиво. Поэтому, если вы несколько минут посидите рядом с кроваткой спящего ребёнка, тихонько рассказывая, какой он у вас хороший, добрый, смелый и любимый- ваш ребёнок избавиться от всех страхов и комплексов. Всего пять минут, а какую пользу они могут принести вашему ребёнку.