

Памятка для родителей «Игры перед сном»

Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня нередко 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 он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;

вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба и т.д. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

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

Что делали игрушки дома без тебя?

Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, кошку и др. Взрослый говорит: Игрушки обрадовались, что ты пришел домой, и приготовили сюрприз. Они не 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.

Родитель также может участвовать в игре, показывая, чем он занимался на работе. В беседе все делятся впечатлениями от прожитого дня, радуются удачам.

Игры с водой в ванне.

Вода прекрасно помогает детям справиться с дневным стрессом. В ванне можно ловить мыльные пузыри, пускать кораблики из губок, на которых с удовольствием покатаются резиновые игрушки. Душ превратится в волшебный дождик, а водопад малыш устроит, переливая воду из одного флакона в другой.

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, быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Хочешь отправимся вместе со мной? Вдвоем веселее. Как правило, ребенок присоединяется к такому игровому диалогу.

Другая игрушка, наоборот, может изображать сопротивление. Допустим, медвежонок начал капризничать: Не хочу спать! Взрослый обращается к нему: Медвежонок, ты не хочешь лечь спать? Тебе хотелось бы еще чуть-чуть поиграть, посмотреть телевизор? Я понимаю тебя, но в это позднее время пора заканчивать свои дела и готовиться ко сну. Посмотри, машины отправились в гараж спать, книжки в своем домике на полке засыпают...Сейчас Алеша покажет тебе, медвежонок, как он здорово умеет готовиться ко сну. В глазах любимых игрушек ребенку, скорее всего, не захочется ронять свой авторитет, и он возьмет на себя роль старшего и умелого товарища.

Пусть игрушка выразит ваше переживание: Зебра, спасибо, что ты понимаешь, как мне сейчас трудно найти нужные слова, чтобы меня услышали...Ты тоже не знаешь как быть?

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка!

Например, превратиться в ковер-самолет или корабль...

Помните, ребенку важно увидеть, 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 по-настоящему добрым!