

**Консультация для родителей:
«Игры перед сном»**

Выполнила: Ильина А.М.

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.

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.

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

Предлагаем вам следующие игры:

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.

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.

Игра-фантазия «Почемучка»

Маленькие «почемучки» в этом возрасте особенно активны, они обожают задавать всевозможные вопросы и этим грех не воспользоваться. Суть игры – взрослый задает ребенку вопрос, а он придумывает на него фантастический (неправдоподобный) ответ. Взрослый задает вопрос: «Откуда берутся снежинки?». Ребенок может на этот вопрос придумать самый фантастический ответ: «По небу на своей колеснице промчался Дед Мороз, который готовится к празднику. Он мчится так быстро, что из-под копыт его тройки летят искры, которые и превращаются в снежинки». Эта игра позволяет развивать у ребенка фантазию.

«Найди букву»

Дети в этом возрасте уже знают буквы или учат их. Как правило, у каждого из них есть своя «любимая» буква. Например, буква Ж. Откройте книгу на любой странице и попросите малыша найти его любимую букву. Посчитайте вместе, сколько всего таких букв на одной странице. Потом попросите его вспомнить слова, которые начинаются на эту букву.

«Обнимашки»

Обнимите малыша и скажите ему на ушко десять ласковых слов. Например: любимый, умный, послушный, сильный, смелый, талантливый, заботливый, красивый, бесстрашный, добрый. Поменяйтесь ролями и послушайте приятные слова о себе. Эта игра сделает вас ближе и вселит в ребенка чувство уверенности в своих силах.

«Спрятанное слово»

Пока ваш малыш укладывается в постель, напишите на бумаге три слова. Например: «Ялок» — «Коля». Попросите ребенка попытаться разгадать, какое слово вы «спрятали». Еще один пример: «шокак» — «кошка». Слова нужно писать крупными буквами. Можно взять одну подсказку. Например, ребенок может узнать, с какой буквы начинается спрятанное слово.

«Рисунок по памяти»

Разложите на прикроватной тумбочке 5 предметов. Дайте возможность ребенку их запомнить. Накройте тканью предметы и попросите его нарисовать их на листе бумаги по памяти. Снимите ткань с тумбочки и сравните, все ли предметы нарисовал малыш. Эта игра направлена на развитие зрительной памяти.

Придерживайтесь нескольких правил:

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.

Играйте вечером в спокойные, не очень подвижные игры.

Оставляйте малышу право выбора – играть сегодня или читать, плавать в ванной или смотреть мультфильм.

Книги для чтения тоже должны быть нестрашными, со спокойным сюжетом.

Лучшее занятие перед сном – вечерняя прогулка.

Ничего нет лучше перед сном, как добрая любящая мама. Сядьте возле кроватки ребенка, расскажите сказку, спойте ласковую колыбельную, тихонько погладьте малыша по головке или спинке, поцелуйте в лобик, и сладкий сон крохе обеспечен!