Консультация для родителей

«Игры для детей перед сном»

Вечерние игры – особая тема. Для психического и физического здоровья ребенка они чрезвычайно важны. Ведь за день у малыша накопилось напряжение и разрушительная энергия. Вечер может быть спокойным и умиротворяющим, но порой он превращается в сущий кошмар как для родителей, так и для ребёнка. От чего это зависит? Нередко – от нас самих.

Согласитесь, что никому не понравится оказаться на месте человека, от

которого всячески стараются по быстрее избавиться, а дети особенно тонко чувствуют родительское настроение. Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании. К концу дня нередко скапливается напряжение, со слезами, капризами.

Важно помочь ребенку выговориться, унять возбуждение, плавно перевести энергию в мирное русло. Специальные вечерние игры позволят ребёнку расслабиться, успокоить нервную систему. Главное – соблюдать при этом несколько нехитрых правил.

Первое: за ребёнком всегда остаётся выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую книжку.

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

Итак, во что же играть перед сном?

Что делали игрушки дома без тебя?

Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, собачку, кошку и др. Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что их хозяин пришёл 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 теперь ты покажи игрушкам, что делал в детском саду.

Ребёнок показывает (мыл руки и лицо, бегал, пел песни, ел, пил и т.д).

Игрушки, отгадывая, могут ошибаться в ответах, и тогда их маленький хозяин рассказывает им, что он делал и что ему больше всего понравилось. Родитель также может участвовать в игре, показывая, чем он занимался на работе, а ребёнок с игрушками отгадывает. В беседе все делятся впечатлениями от прожитого дня, радуются удачам. Это хороший повод вместе пошутить и посмеяться, тем более, по статистике, трёхлетний ребёнок смеётся в среднем 400 раз в день, а взрослый – всего лишь 15 раз.

Игры с водой в ванне Вода прекрасно помогает детям справиться с дневным стрессом. В ванне можно ловить мыльные пузыри, запускать флотилию корабликов из губок или деревянных палочек, на которых с удовольствием покатаются резиновые игрушки. Душ превратиться в волшебный дождик, а водопад малыш устроит, переливая воду из одного флакона в другой.

Пальчиковые игры.

Когда ребёнок добрался до своей кровати, а вы уютно расположились рядом, самое время поиграть в пальчики.

Пальчики

Раз-два-три-четыре-пять

Вышли пальчики гулять

(*поочередно разгибаем все пальцы, начиная с мизинца*)

Раз-два-три-четыре-пять

В домик спрятались опять

(*сгибаем пальцы в том же порядке*).

Пальчики здороваются

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «здравствуй» говорю

Я соседской курице.

(*Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Проделать то же самое левой рукой*).

Киселек (русская игра)

Бабушка кисель варила

(*правая рука «помешивает» кисель*)

На горушечке

(*кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом*),

В черепушечке

(*округлённые ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку*)

Для Андрюшечки

(*правая рука указывает на грудь*).

Летел, летел соколик

(*пальцы рук скрещиваются и помахивают, как крылья*)

Через бабушкин пирог.

Вот он крыльями забил

(*руками несколько раз сильно ударить по бокам*),

Бабушкин кисель разлил

(*руки вытянуть вперед и вниз, пальцы растопырить*).

Вот и нету киселька

(*руки развести в стороны*)

В черепушечке

(*округлённые ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку*)

У старушечки, на горушечке

(*кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом*).

Бабка плачет: «Ай-ай-ай!»

(*«утираем» слёзы*).

Не плачь, бабка, не рыдай

(*указательным пальцем «грозим» бабке*)!

Чтоб ты стала весела,

Мы наварим киселя

(*правой рукой снова «размешиваем» кисель*)

Во-о-от столько

(*руки широко разводятся в стороны*)!

Ребёнку 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.

Ожившие игрушки.

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

• С помощью игрушки вы можете наглядно показать, какого поведения вы ждёте от своего малыша. Например, щенок Тобик говорит поросёнку Прошке: «Я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Прошка, хочешь отправиться вместе со мной, вдвоём веселее?». Как правило, ребёнок 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 ложиться спать? Тебе хотелось бы ещё 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 своём домике на полке засыпают… Сейчас Алёша покажет тебе, Медвежонок, как он здорово умеет готовиться ко сну». В глазах любимых игрушек ребёнку, 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 быть даже детская кроватка! Например, превратиться в ковёр-самолет или корабль…И тогда можно обратиться к ребёнку от лица Волшебника, Капитана Врунгеля и пр.

Возможности вечерних игр безграничны. С их помощью можно помириться после ссоры и показать ребёнку свою любовь, исправить тяжёлый день и помочь забыть дневные слёзы и проблемы.

Пусть ваш вечер станет по-настоящему добрым!

Информационный источник:

1. <https://www.parents.ru/article/vmesto-skazki-umnye-pered-snom/>
2. <https://luchik.ru/articles/grow-up/igry-pered-snom.html>
3. <https://azbyka.ru/deti/12-spokojjnykh-igr-pered-snom-dlya-detejj-2-4-let-I-4-6-let>