

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИГРЫ С РЕБЁНКОМ ПЕРЕД СНОМ

Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня 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. Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями. Главное – соблюдать определенные правила:

- за ребенком всегда остается выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;
- вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба. 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, собачку, кошку и др. Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что ты пришел домой, и приготовили сюрприз. Они 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 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 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, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Хочешь отправиться 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 ложиться 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...

Игры перед сном можно проводить в кровати. Там ребеночек расслабится и в последующем легко заснет.

«ТРИ ТИШИНЫ»

Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. К примеру, жужжит компьютер или стрекочут кузнечики. Нужно рассказывать, кто какой звук услышал.

«ВОЛШЕБНЫЙ КОВЁР»

Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребеночку, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы малыш успокоился, можно садиться с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начинать рассказ. Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит...», ребеночек же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.

«ДНЕВНИЧОК»

Попробуйте вести дневничок с ребеночком и перед сном вдвоем записывать события, произошедшие за день.

«РАЗГОВОРЫ О ЖИВОТНЫХ»

Предложите малышу рассказать, как прошел у него день и провести аналогию этого дня с неким животным. Пусть объяснит вам, почему этот день похож именно на этого животного.

«ПОРИСУЕМ»

Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребеночка. Малыш же в свою очередь должен угадать.

«КТО К НАМ ПРИШЁЛ»

Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.

«ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребеночка опустить ручку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая таковую из мешочка, на ощупь угадать, что у малыша в руке.

«ДЫХАНИЕ»

Можно на животик ребеночка положить его любимую игрушку. Малышу необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушечка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнения йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает, что отлично подойдет в качестве игры перед сном.

«ЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕПОЧКИ»

Положите перед малышом разные геометрические фигурки. И начинайте их раскладывать, например: «квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг...» попросите ребеночка продолжить цепочку.

«ВЫШИВАНИЕ»

На пяльцы натягивается марля, малышу нужно дать яркий цветной шнурок. Пусть ребеночек «вышьет» этим шнурочком на марле, протягивая его через дырочки в ткани. Вместо марли можно использовать картон, предварительно сделав много дырочек.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий. Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет "тихая пристань", восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.

Помните, ребенку важно видеть, 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 добрым по-настоящему!