

«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 психологического и физического здоровья. 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, 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, куклу, собачку и др. Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что ты пришел домой, и приготовили сюрприз. Они не умеют говорить, но хотят тебе показывать, 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 понравилось.

Родитель тоже 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, 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 будет веселее». Как правило, ребенок присоединяется к такому диалогу.

Другая игрушка, наоборот, может изображать сопротивление. Допустим, медвежонок начал капризничать: «Не хочу спать»! Взрослый обращается к нему: «Медвежонок, ты не хочешь спать, хочешь поиграть. Но пора готовиться ко сну и Алеша тебе сейчас покажет, как он умеет готовиться ко сну».

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка. Например, превратиться в ковер-самолет или корабль... Возможности вечерних игр безграничны. Пусть ваш вечер станет по-настоящему добрым.