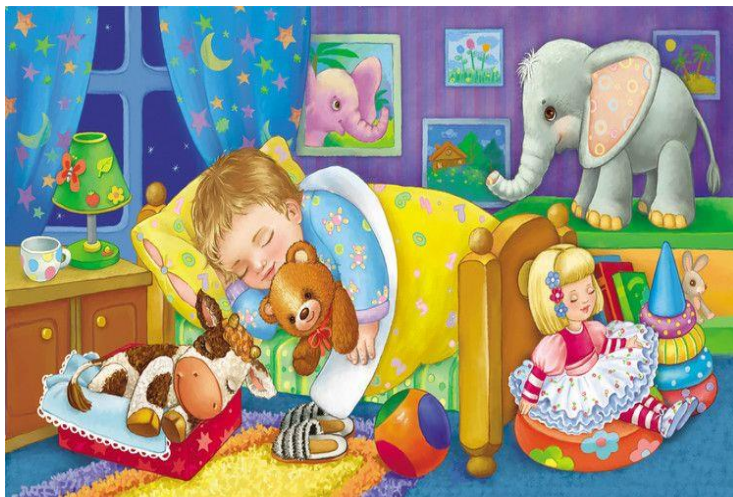


«ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ»

Наступает вечер. С каким нетерпением родители ждут, когда их неугомонное чадо заснет. Им так хочется спокойствия и тишины, а малыш думает совсем иначе. Его энергия бьет ключом. Ребенок и не думает засыпать. Знакомая история?



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.

Часто бывает так: в садике ребенок – настоящий «ураган», и вечером дома он никак не может остановиться. Попробуйте направить его энергию в мирное русло. Для таких детей будет полезно, если вы заранее распланируете игровую программу на вечер таким образом, чтобы малыш постепенно освобождался от напряжения, которое накопилось.

Если ваш ребенок «тихоня», зато вечером его будто подменили, он прыгает, бегает и шумит, то помогите ему расслабиться, выговориться, не допускайте, чтобы он еще больше возбуждался.

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. Да и попрыгать на куче бумаги можно, она отлично пружинит.

- 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.

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.

- ★ Книжки 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!

Консультацию оформила: Туркова О.И.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/12/13/rekomendatsii-tihie-igry-pered-snom>

<https://www.maam.ru/detskijasad/razvivayuschie-igry-pered-snom.html>

<https://azbyka.ru/deti/12-spokojnykh-igr-pered-snom-dlya-detejj-2-4-let-i-4-6-let>

https://www.sleep-expert.ru/blog/organizatsiya_sna/spokoynyie_igryi_pered_snom_dlya_detey/?ysclid=ltnnwxc1xp64321842