

Консультация для родителей

«Развивающие творческие игры перед сном»

В большинстве случаев дети плохо засыпают. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда, которую обязательно нужно заслужить, пройдя через множество испытаний. 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 психического 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, щекотка, борьба и т. д. Игры должны расслаблять, а не тонизировать. Итак, во что же играть перед сном? Например, в такие игры...

Игры с водой в ванне

Вода прекрасно помогает детям справиться с дневным стрессом. В ванне можно ловить мыльные пузыри, запускать кораблики 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.

Игра «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. Нужно рассказывать, кто какой звук услышал.

Игра «Волшебный мешочек»

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

«Рассказ об игрушке»

У большинства детей есть игрушечные животные. Ложась спать, малыш чувствует себя в безопасности, если рядом с ним лежит любимая кукла, машинка и т.п. Поэтому сделайте одну из игрушек главным персонажем вечерней сказки. Пусть ребенок сам выберет, какую захочет, и расскажет о ней историю. Только нужно обязательно помочь малышу.

Начните рассказ, а затем предложите ему продолжить. Например,: — Жил-был медведь по имени... Медведь жил в... Он очень любил есть... Теперь спросите: — Как ты думаешь, кто был его другом? Это позволит пробудить воображение и фантазию ребенка. Поинтересуйтесь, где кот любил гулять, о чем он думал, просыпаясь по утрам и так далее. Постарайтесь понять все, о чем хочет сказать ребенок, и помогите ему сочинить интересную историю.

«Игра теней»

Эта игра основана на активном использовании света и тени. В нее с удовольствием играют и взрослые и дети. Подвесьте в центре комнаты лист бумаги. Выключите свет и осветите фонариком лист с задней стороны. В это же время кто-нибудь должен шевелить пальцами и руками между листом бумаги и фонариком, проецируя на бумагу тень. Те, кто сидит перед «экраном», должны понять, на что похожи тени, и рассказать какую-нибудь историю. В эту игру лучше всего играть вечером в выходные дни, когда к вам в гости приезжают родственники и друзья.

«Массаж»

По вечерам мы часто беседуем с ребенком, обсуждаем события дня, читаем, секретничаем. Однако бывает, что малышу недостаточно такого общения — он хочет чувствовать ваше прикосновение. Мягкий, ласковый

массаж поможет ему успокоиться и заснуть. Что может быть приятнее нежного поглаживания спины, особенно если при этом еще и рассказывают сказку или тихо напевают песенку.

Если малыш перевозбужден, начните массаж со ступней (если только он не боится щекотки), предложив ему расслабиться и закрыть глазки. Помассируйте ноги в области икры, после чего у него должны расслабиться мышцы ног, а затем то же самое сделайте с руками малыша. Потом попросите его расслабить плечи и мягко их помассируйте. По завершении перейдите к шее и наконец, к голове.

Делайте это при слабом освещении, очень спокойно, говорите монотонным голосом или тихонько напевайте, и вы увидите, поможет ли это вашему ребенку заснуть.

Спокойный сон является залогом не только физического здоровья, но и психологического. Во время сна у ребенка улучшается кровообращение, пульс становится ровным, мозг обогащается кислородом. Не забудьте спеть малышу перед сном колыбельную песенку. И пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!

Консультацию подготовила воспитатель Свечникова А.С.