

Памятка для родителей «Игры перед сном»

Подготовила: инструктор по физкультуре Рудюк А.С.

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.

Большим вопросом для родителей часто становится: как провести время перед сном, чтобы не взбудоражить ребенка, а наоборот, помочь ему подготовиться ко сну.

Мы хотим дать вам важные рекомендации, а также предложить несколько спокойных игр, в которые вы можете поиграть с вашими малышами перед сном, до проведения ритуала укладывания.

Главное соблюдать определенные правила:

- во-первых, все предлагаемые игры можно проводить, приглушив свет, ведь мы знаем, что мелатонин – гормон сна, лучше образуется именно в темноте, а свет и различные электронные устройства, типа: телевизор, ноутбук, планшет, телефон – разрушают его. Исключите перед сном просмотр мультфильмов, а лучше включите спокойную музыку и поиграйте с малышом на ковре рядом с его кроваткой 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, купание завершено, ребенок одет в пижаму и у нас есть минут 20 перед сном, чтобы тихо провести время: либо уже в кроватке, либо на ковре в детской.

1. Пантомима. «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 играют, 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.

2. Повтори движение.

По аналогии с первой игрой выбираем ведущего, который показывает движения, а все должны за ним повторять, кто не смог точно повторить, тот становится сам ведущим. Чаще всего это будет сам ребенок, и скорее всего, он будет от себя в полном восторге.

3. Запомни игрушку.

Выбираем несколько мелких игрушек. Даем ребенку время запомнить, что за игрушки лежали перед ним на ковре, а потом одну убираем. Ребенок старается вспомнить, что за игрушка пропала.

Предложите малышу побыть в этой игре и ведущим тоже.

4. Угадай на ощупь.

Выбираем несколько игрушек, показываем малышу, а затем закрываем их тканью и предлагаем ему на ощупь угадать, что же он взял в руку. Обязательно попробуйте отгадать игрушку и сами. Если отгадал, то игрушку забираешь, выиграл тот, у кого в конце игры больше всего игрушек.

5. «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?»

6. Игра - релаксация детей перед сном (тихим спокойным голосом)

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки с силой выпрямляем – (руки поднять, вытянуть за головой, потянуться)

Мы как будто подрастает (глубокий вдох, пауза)

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

Что за странные пружинки?

Распрямились наши спинки! (потянуть носки ног на себя)

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай! (пауза)

Ноги расслабляются, (расслабить мышцы ног)

Отдохнуть стараются (положить ладони на область диафрагмы)

Шарик наддуваем, (вдох, живот надуть)

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,

Мышцы расслабляются, (выдох, живот втянуть)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко, (потереть ладони одну о другую)

И теплыми ладошками умоемся как кошки (ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)

Грабельки сгребают все плохие мысли, (пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

Ресницы опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются.

Дышится легко... ровно...глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

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.

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.

Пусть ваш вечер станет добрым по-настоящему!

Пусть время перед сном станет особенным для всей вашей семьи, а сон вашего малыша будет спокойным.