

## Памятка для родителей «Игры перед сном»

Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня нередко скапливается напряжение, прорывающиеся слезами, капризами. Важно помочь ребёнку 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 особые правила:

- За ребёнком всегда остаётся выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;
- Вечером не допустимы беготня, щекотка, 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, зайчика, куклу, лошадку, собачку, кошку и др. Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что ты пришёл домой, и приготовили сюрприз. Они не умеют говорить, но хотят тебе показать, что делали 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 и ел, пил и т.д. Игрушки, отгадывая, могут ошибаться в ответах, и дошкольник рассказывает им, что он делал и что ему больше 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 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 ребёнок 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 поросёнку: «я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Хочешь отправиться вместе со мной? Вдвоём веселее». Как правило, ребёнок 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 ещё чуть-чуть поиграть, посмотреть телевизор? Я понимаю тебя, но это позднее время пора заканчивать дела и готовиться ко сну. Посмотри, машины отправились в гараж «спать», книжки в своём домике на полке уже засыпают... сейчас Алёша покажет тебе, медвежонок, как он здорово умеет готовиться ко сну». В глазах любимых игрушек ребёнку, скорее всего, не захочется ронять свой авторитет, и он возьмёт на себя роль старшего и умелого товарища.

Пусть игрушка выразит ваше переживание: «Зебра, спасибо, что ты понимаешь, как мне сейчас трудно найти нужные слова, что бы меня услышали... Ты тоже не знаешь, как быть?».

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка! Например, превратиться в ковёр - самолёт или корабль...

Помните, ребёнку 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 интересно было играть с ними. Дайте своему малышу возможность лишней раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

Возможности вечерних игр безграничны. С их помощью можно помириться после ссоры и показать ребёнку свою любовь, исправить тяжёлый день и помочь забыть дневные слёзы и проблемы.

**Пусть ваш вечер станет по-настоящему добрым!**