

Консультация для родителей «Спокойные игры перед сном»

Статью подготовил воспитатель: Чернова В.В.

После активного дня детям бывает трудно улечься в кровать. Чтобы помочь ребенку успокоиться, поиграйте с ним в тихие игры — спокойные развлечения, которые помогают снять напряжение и расслабиться перед засыпанием. Мы собрали 10 простых идей — можно попробовать уже сегодня вечером.

Рисунки на спине Нарисуйте пальцем на спине ребенка какой-нибудь предмет. Для малышей это может быть цветок или звездочка, для ребят постарше — буква или цифра. Ребенок должен отгадать, что вы нарисовали. Эта игра не только расслабляет, но и развивает тактильное восприятие и воображение

«Как прошел день?» Предложите ребенку вспомнить, как прошел его день, — с самого пробуждения и до момента, когда он снова оказался в кровати. Пусть попробует воспроизвести все: что он ел на завтрак, во что был одет, когда пошел гулять, с кем и во что играл. Заранее подготовьте вопросы, которые помогут вспомнить детали, без подсказок это может быть сложно. Игра тренирует память и внимание, а еще помогает родителям и детям стать ближе

Буква дня Выберите с ребенком одну букву и по очереди называйте слова, которые с нее начинаются. Каждый день буквы должны быть разные. Игра поможет ребенку запомнить алфавит и увеличить словарный запас

Минутка тишины Засеките минуту и молча прислушивайтесь к звукам вокруг. Когда время истечет, нужно рассказать друг другу, кто что услышал: это может быть тиканье часов, ветер за окном или шаги соседей сверху. Такая игра развивает внимание и воображение

Обнимашки Укладывая ребенка спать, обнимите его и скажите ему 10 приятных слов. Например, «любимый, красивый, восхитительный, добрый, талантливый, умный, веселый, смелый, трудолюбивый, лучший». Потом можно поменяться ролями, чтобы ребенок говорил приятные слова вам

Почемучка Спросите ребенка о чем-то и предложите придумать нестандартный ответ. Например, на вопрос «Почему ночью не видно солнца?» можно ответить: «Оно ложится спать и укрывается одеялом». Потом поменяйтесь ролями. Игра развивает фантазию и образное мышление

Игры с массажем Взрослый читает стишок и одновременно массирует спину ребенка. Каждой строчке соответствует свое действие: провести ребром ладони, погладить, пробежаться пальцами и так далее. Самая популярная игра с массажем — «рельсы-шпалы». А вот пример другого стишка:

1. «Мы капусту рубим-рубим» — постучать ребрами ладоней.
2. «Мы морковку трем-трем» — потереть суставами пальцев.
3. «Мы капусту солим-солим» — пробежаться кончиками пальцев.

4. «Мы капусту ждем-ждем» — несильно сжимать кожу.
5. «Сок капустный пьем-пьем» — нежно погладить ладонями

Источник: <https://journal.tinkoff.ru/short/spat-pora-usnul-bychok/>