

## Памятка для родителей

# “Игры перед сном”

Подготовила: инструктор по физкультуре Шестакова Т.В.

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 кроватью
- 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 подрастаем* (глубокий вдох, пауза)

*А теперь их расслабляем,  
Плавно, мягко опускаем.  
Что за странные дружинки?  
Распрямылись 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 надуваем,*

(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)

*Гребельки 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.***