

ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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 ребенку могут помочь специальные вечерние игры, которые чрезвычайно важны для психического и физического здоровья. Но, необходимо соблюдать определенные правила:

- ребенок должен сам решить 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, во что же играть перед сном?

Например, в такие игры как.....

ИГРЫ С ВОДОЙ В ВАННОЙ.

Вода прекрасно помогает 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.

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, медвежонок говорит зайке: «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.

ТРИ ТИШИНЫ.

Папа, мама и ребенок замолкают две-три минуты и внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, что он

услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили две птички, она может рассказать, о чем был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у нее плохой хозяин. Он ее не моет и забывает заправлять бензином. А что интересного услышал малыш?

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. Пусть ваш вечер станет добрым по-настоящему!

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 лишней раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.