

Тихие игры перед сном

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. Главное – соблюдать определенные правила:

- 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, во что же играть перед сном? Например, в такие игры, которые успокаивают, расслабляют, но в тоже время развивают внимание, восприятие, мышление, память, речь, тактильные ощущения, мелкую моторику пальцев, координацию рук, удовлетворяют потребность детей в разнообразном общении со взрослым, воспитывают интерес и желание принимать участие в играх

«Где ты?»

Завяжите ребенку глаза и водите его по квартире. Остановитесь и спросите ребенка, где он находится (в кухне, коридоре и т.д.)

«Сочиняем сказку»

Вместе сочините сказку. Вы говорите предложения, ребенок договаривает последние слова: «Жил-был... Однажды он пошел в... Вдруг он увидел...» и т.д.

«Вместо наклеек»

Вырежьте из плотной старой ненужной книги или коробок из-под соков различные фигурки. Каждую фигурку подвесьте тоненькой полоской скотча к глянцевой поверхности, например, книги. Говорите ребенку задания: «Отлепи картинку котенка, походи в кухню и наклей котенка на холодильник» и т.д.

«Запоминалки»

Из геометрических форм выложите любую композицию. Для начала хватит квадрат-круг-квадрат. Ребенок пытается выложить точно также, как у вас. Постепенно усложняйте игру: прикрывайте образец книгой, используйте большее количество фигур. Попробуйте выкладывать композиции из цветных карандашей, спичек, счетных палочек в виде треугольника, прямоугольника, крестика, звездочки и т.д.

«Логические цепочки»

Научите ребенка выкладывать чередующиеся фигуры: «Клади круг, квадрат, круг, квадрат, а теперь что положишь?»

«Вышивание»

Закрепите в пальцах марлю и покажите, как можно вшивать на ней цветным шнурком. Можно взять картон, проделать в нем много дырочек и пришивать шнурком картонные пуговицы.

«Кукольный театр»

Возьмите несколько мягких игрушек и спрячьтесь за креслом или стулом. Разыграйте для ребенка представление: игрушки знакомятся, вместе играют и т.д. Если подобрать героев определенной сказки, можно показать по этой сказке театральную постановку.

«Носок в носок»

Нам понадобится несколько носков. Берем носок и размещаем его внутри другого носка, потом на эти два носка надеваем следующий и т.д.

«Режем бумажки»

Вы держите длинную узкую полоску бумаги, а ребенок ее режет ножницами - раскрывает детские ножницы двумя руками, захватывает бумажку и разрезает. Можно и рвать бумажки. Маленькие кусочки соберите на блюде и вместе с ребенком подуйте. По комнате полетят «пушинки»

«Весы»

От деревянного конструктора вам понадобится кубик и длинный брусок. Положите брусок на кубик – получатся весы. Кладите на разные концы «весов» предметы и определяйте, который тяжелей.

«Прогулка по квартире»

Походите с ребенком по комнате и поищите предметы определенного цвета (синего, красного и т.д.) или, например, большие предметы или то, что сделано из дерева.

«Фанты»

Сложите в пакет несколько вещей (игрушку вашего малыша, папин носок, пенал старшего брата, мамину помаду, платье куклы и т.д.). Ваш малыш или вы опускаете руку в пакет, нащупываете любую вещь и придумывает какое-нибудь задание (рассказать стихотворение, попрыгать на одной ножке и т.д.). Затем вещь достается из мешка и определяется ее хозяин, который и исполняет заданное ему поручение.

«Свети фонариком»

Можно просто светить на стены фонариком и ловить светящееся пятно на стене. А можно усложнить ребенку задание, предложив посветить на картину, дверь, стул, окно и т.д.

«Дневничок»

Попробуйте вести дневничок с ребеночком и перед сном вдвоем записывать события, произошедшие за день.

«Разговоры о животных»

Предложите малышу рассказать, как прошел у него день и провести аналогию этого дня с неким животным. Пусть объяснит вам, почему этот день похож именно на этого животного.

«Художник»

Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребеночка. Малыш же в свою очередь должен угадать.

«Кто к нам пришел?»

Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.
«Волшебный мешочек».

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребеночка опустить ручку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая таковую из мешочка, на ощупь угадать, что у малыша в руке.

«Прокати»

Можно на животик ребеночка положить его любимую игрушку. Малышу необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушечка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнения йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает, что отлично подойдет в качестве игры перед сном.

«Логические цепочки».

Положите перед малышом разные геометрические фигурки. И начинайте их раскладывать, например: «квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг...» попросите ребеночка продолжить цепочку.

Такие игры перед сном очень полезны для вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями.

Список литературы:

1. Трясорукова Т.П. Игры перед сном. Игры на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения / Т.П. Трясорукова. – Изд.: Феникс, 2018.