

## **Консультация для родителей:**

### **"Развивающие творческие игры перед сном".**

Очень мало детишек самостоятельно ложатся спать. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда, которую обязательно нужно заслужить, пройдя через множество испытаний - слезы, крики и уговоры. Однако есть и спокойные игры, которые настраивают малютку на сон.

Игры перед сном можно проводить в кровати. Там ребенок расслабится и в последующем легко заснет. Существует множество спокойных игр. Мы расскажем вам о 10 из них:

#### **1. Игра «Три тишины».**

Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. Нужно рассказывать, кто какой звук услышал.

#### **2. «Волшебный ковер».**

Выберите в комнате место, где было бы удобно рассказывать забавные истории. Положите там коврик из ванной или маленький плед и назовите его «волшебным ковром». Сядьте на него вместе с ребенком. Пусть малыш закроет глаза и представит, что он отправляется в страну чудес. Конечно, он должен быть одним из героев сказки. Начните со слов: — Сегодня вечером наш ковер-самолет полетит... После этого ребенок продолжает фразу, выбирая место, куда направится волшебный ковер. Пусть ребенок сам фантазирует (вы помогаете, только когда это необходимо). Продолжайте «путешествовать» до тех пор, пока малыш не успокоится. Сделайте так, чтобы волшебный ковер, возвратившись, опустился прямо в кровать, а затем сверните его до следующего вечернего путешествия. Лучший способ стимулировать творческое воображение ребенка — относиться внимательно ко всему, что он говорит. Восхищайтесь героями сказок, которых он сам создал в своем воображении, и не будьте слишком строги к ним.

#### **3. «Кто к нам пришел?»**

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

#### **4. «Волшебный мешочек».**

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

#### **5. «Рассказ об игрушке».**

У большинства детей есть игрушечные животные. Ложась спать, малыш чувствует себя в безопасности, если рядом с ним лежит любимая кукла или зверюшка. Поэтому сделайте одну из игрушек главным персонажем вечерней сказки. Пусть ребенок сам выберет, какую захочет, и расскажет о ней историю. Только нужно обязательно помочь малышу.

Начните рассказ, а затем предложите ему продолжить. Например: — Жил-был лев по имени... Лев жил в... Он очень любил есть... Теперь спросите: — Как ты думаешь, кто был его другом? Это позволит пробудить воображение и фантазию ребенка. Поинтересуйтесь, где лев любил гулять, о чем он думал,

просыпаясь по утрам и так далее. Постарайтесь понять все, о чем хочет сказать ребенок, и помогите ему сочинить интересную историю.

#### **6. «Логические цепочки».**

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

#### **7. «Вышивание».**

На пяльцы натягивается марля, малышу нужно дать яркий цветной шнурок. Пусть ребеночек «вышьет» этим шнурочком на марле, протягивая его через дырочки в ткани. Вместо марли можно использовать картон, предварительно сделав много дырочек.

Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями.

#### **8. «Воспоминания».**

Дети, как правило, любят слушать разные истории из жизни своих родителей, братьев и сестер. Как-нибудь вечером откройте старый семейный альбом и расскажите ребенку, кто это снят на фотографиях, где и при каких обстоятельствах сделаны те или иные снимки.

#### **9. «Игра теней».**

Эта игра основана на активном использовании света и тени. В нее с удовольствием играют и взрослые и дети. Подвесьте в центре комнаты лист бумаги. Выключите свет и осветите фонариком лист с задней стороны. В это же время кто-нибудь должен шевелить пальцами и руками между листом бумаги и фонариком, проецируя на бумагу тень. Те, кто сидит перед «экраном», должны понять, на что похожи тени, и рассказать какую-нибудь историю. В эту игру лучше всего играть вечером в выходные дни, когда к вам в гости приезжают родственники и друзья.

#### **10. «Массаж».**

По вечерам мы часто беседуем с ребенком, обсуждаем события дня, читаем, секретничаем. Однако бывает, что малышу недостаточно такого общения — он хочет почувствовать ваше прикосновение. Мягкий, ласковый массаж поможет ему успокоиться и заснуть. Что может быть приятнее нежного поглаживания спины, особенно если при этом еще и рассказывают сказку или тихо напевают песенку.

Если малыш перевозбужден, начните массаж со ступней (если только он не боится щекотки), предложив ему расслабиться и закрыть глазки.

Помассируйте ноги в области икры, после чего у него должны расслабиться мышцы ног, а затем то же самое сделайте с руками малыша. Потом попросите его расслабить плечи и мягко их помассируйте. По завершении перейдите к шее и наконец к голове.

Делайте это при слабом освещении, очень спокойно, говорите монотонным голосом или тихонько напевайте, и вы увидите, поможет ли это вашему ребенку заснуть.

Спокойный сон является залогом не только физического здоровья, но и психологического. Во время сна у ребенка улучшается кровообращение, пульс становится ровным, мозг обогащается кислородом. Кстати, не забудьте спеть малышу перед сном колыбельную песенку.

И пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!