

*Какие игры можно поиграть перед сном дома?*

Вопрос задала Роберина Т.Л.

Ответ:

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...

### **ИГРЫ С ВОДОЙ В ВАННЕ.**

Вода прекрасно помогает справиться с дневным стрессом. В ванне можно ловить мыльные пузыри, запускать флотилию корабликов 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, 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...

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка! Например, превратиться в ковер-самолет или корабль...

Помните, ребенку важно видеть, что маме и папе приятно быть вместе с ним, что они искренне радуются совместному общению. Дайте своему малышу возможность лишней раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

*Воспитатель Климова А.В.*