

Консультация для родителей:
"Развивающие творческие игры перед сном".



Очень мало детей сами ложатся спать. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда. 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.

1. «Сундучок с сокровищами» Родители изготавливают из обычной коробки – сказочный сундук. Коробку можно обклеить блестящей бумагой или разрисовать. Затем вместе с малышом они должны заполнить этот сундучок сокровищами. Например, вместе с ребенком (из стекляруса или пуговиц) изготовить бусы для сказочной принцессы, из блестящей фольги – корону, из

лоскутков – сплести для нее маленький коврик, нарисовать портрет принцессы. Все эти сокровища сложить в волшебный сундучок и убрать его под кровать. Эта игра развивает у ребенка фантазию и творческие способности.

2. «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.

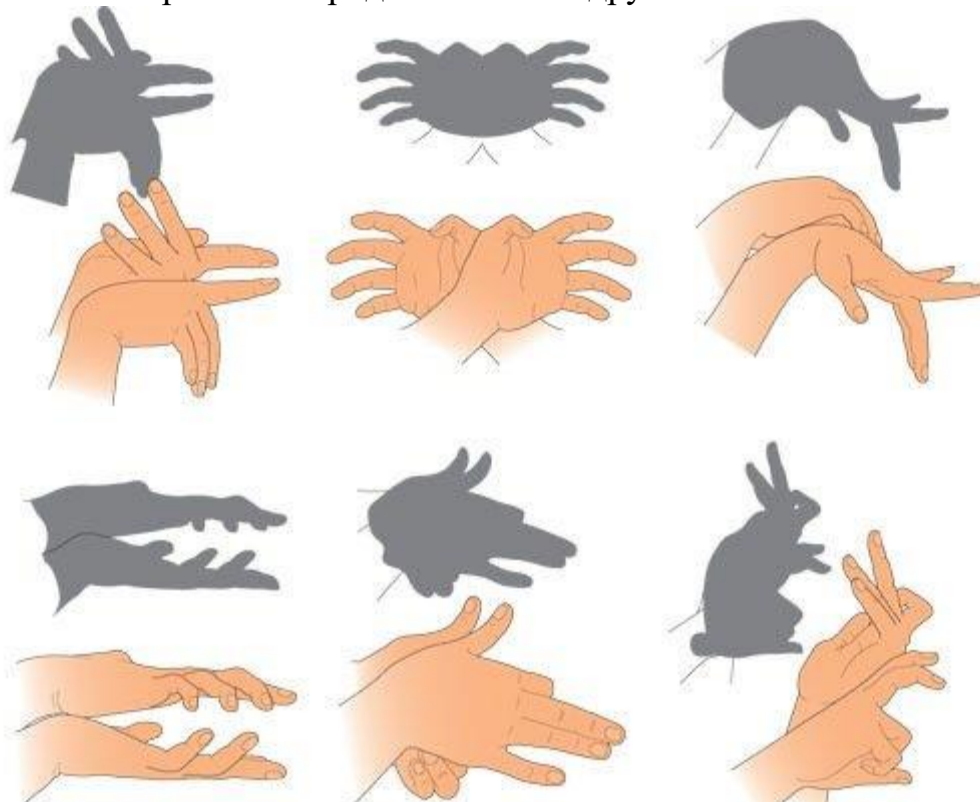
3. «Воспоминания».

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.

4. «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.



5. «Массаж».

По вечерам мы часто беседуем с ребенком, обсуждаем события дня, читаем, секретничаем. Однако бывает, что малышу недостаточно такого общения — он хочет чувствовать 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 глаза.

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

