

ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ

Вечерние игры – особая тема. Для психического и физического здоровья ребёнка они чрезвычайно важны. Ведь за день у малыша накопилось напряжение и разрушительная энергия. В этой статье мы расскажем Вам о том, как с помощью игры избавиться от этих неприятностей.

Вечер может быть спокойным и умиротворяющим, но порой он превращается в сущий кошмар, как для родителей, так и для ребенка. От чего это зависит? Нередко — от нас самих. Согласитесь, что никому не понравится оказаться на месте человека, от которого всячески стараются побыстрее избавиться, а дети особенно тонко чувствуют родительское настроение.

Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня нередко скапливается напряжение, прорывающееся слезами, капризами. Важно помочь ребенку выговориться, унять возбуждение, плавно перевести энергию в мирное русло. Специальные вечерние игры позволят ребенку расслабиться, успокоить нервную систему. Главное – соблюдать при этом несколько нехитрых правил.

Первое: за ребенком всегда остается выбор — играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую книжку.

Второе: вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба и т.д. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

Итак, во что же играть перед сном?

ЧТО ДЕЛАЛИ ИГРУШКИ ДОМА БЕЗ ТЕБЯ?

Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, собачку, кошку и др.

Взрослый говорит: *«Игрушки обрадовались, что их хозяин пришел домой, и приготовили сюрприз. Они не умеют говорить, но хотят тебе показать, что делали дома без тебя. Ты хочешь узнать? Игрушки будут показывать, а ты попробуй угадать. «Что мы делали, не скажем, но с удовольствием покажем»* — игрушки прыгают, кувыркаются, пляшут, спят, листают книгу и т.д. Малыш отгадывает.

А теперь ты покажи игрушкам, что делал в детском саду. Ребенок показывает (мыл руки и лицо, бегал, пел песни, ел, пил и т.д.). Игрушки, отгадывая, могут ошибаться в ответах, и тогда их маленький хозяин рассказывает им, что он делал и что ему больше всего понравилось. Родитель также может участвовать в игре, показывая, чем он занимался на работе, а ребенок с игрушками отгадывает. В беседе все делятся впечатлениями от прожитого дня, радуются удачам. Это хороший повод вместе пошутить и посмеяться, тем более, по статистике, трехлетний ребенок смеется в среднем 400 раз в день, а взрослый — всего лишь 15 раз.

ИГРЫ С ВОДОЙ В ВАННЕ

Вода прекрасно помогает детям 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.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Когда ребенок добрался до своей кровати, а вы уютно расположились рядом, самое время поиграть с пальчиками.



КАПУСТА

Мы капусту рубим, рубим (движения боковой стороной ладоней).

Мы морковку трём, трём (кулачки соприкасаются друг с другом).

Мы капусту солим, солим (движения кончиками пальцев).

Мы капусту мнём, мнём (пальцы сжимаются в кулак и прижимаются к внутренней части ладони).

ПАЛ Ь Ч И К И

Раз – два – три – четыре – пять,

Вышли пальчики гулять (поочередно разгибаем все пальцы, начиная с мизинца).

Раз — два — три — четыре — пять,

В домик спрятались опять (сгибаем пальцы в том же порядке).

ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Я здороваюсь везде — дома и на улице,

Даже «здравствуй» говорю я соседской курице.

(кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.)

КИСЕЛЕК (РУССКАЯ ИГРА)

Бабушка кисель варила (правая рука «помешивает» кисель).

На горушечке (кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом),

В черепушечке (округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку)

Для Андрюшечки (правая рука указывает на грудь).

Летел, летел соколик (пальцы рук скрещиваются и помахивают, как крылья)

Через бабушкин пирог.

Вот он крыльями забил (руками несколько раз сильно ударить по бокам),

Бабушкин кисель разлил (руки вытянуть вперед и вниз, пальцы растопырить).

Вот и нету киселька (руки развести в стороны)

В черепушечке (округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку)

У старушечки на горушечке (кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом).

Бабушка плачет: «Ай-ай-ай!» («утираем» слезы).

Не плачь, бабушка, не рыдай (указательным пальцем «грозим бабушке»).

Чтоб ты стала весела, Мы наварим киселя (правой рукой снова «размешиваем» кисель)

Во-о-от столько (руки широко разводятся в стороны).

Ребенку важно увидеть, 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 лишний раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

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 вы можете наглядно показать, какого поведения вы ждете от своего малыша. Например, щенок Тобик говорит поросенку Прошке: *«Я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Прошка, 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... Сейчас Алеша покажет тебе, Медвежонок, как он здорово умеет готовиться ко сну».* В глазах любимых игрушек ребенку, скорее всего, не захочется ронять свой авторитет, и он возьмет на себя роль старшего и умелого товарища.

☼ Пусть игрушка выразит ваше переживание: *«Зебра, спасибо, что ты понимаешь, как мне сейчас трудно найти нужные слова, чтобы меня услышали... Ты тоже не знаешь, как быть?»*

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка! Например, превратиться в ковер-самолет или в корабль... И тогда можно обратиться к ребенку от лица Волшебника, Капитана Врунгеля и пр.

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 по-настоящему добрым!

