

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25»

Спокойные игры перед сном

Консультация для заботливых родителей

Подготовила:
педагог-психолог
Новикова Ирина Александровна

г.о. Верхний Тагил
2022

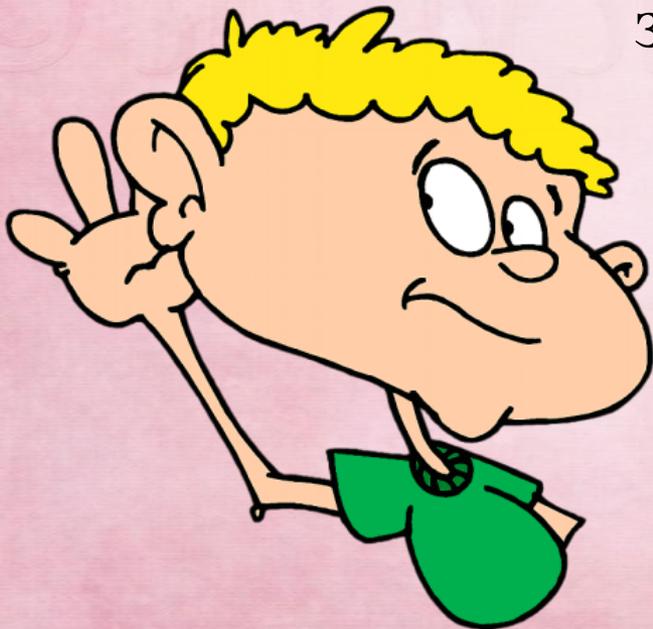
Дети дошкольного возраста очень часто испытывают трудности при самостоятельном засыпании. Для родителей же процедура отхода ко сну, бывает, превращается в настоящее испытание, которое может сопровождаться уговорами, слезами и даже криком.

Но есть способ, который поможет и ребенку и родителям сделать ритуал засыпания более интересным и спокойным. Существуют игры, настраивающие ребенка на сон, и их можно проводить в кровати, где малыш сможет расслабиться и в последующем легко заснуть.



«Тишина»

Правила такой игры очень просты. Нужно соблюдать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают ребенка. Нужно рассказать, какой звук услышал.



«Волшебный ковер»

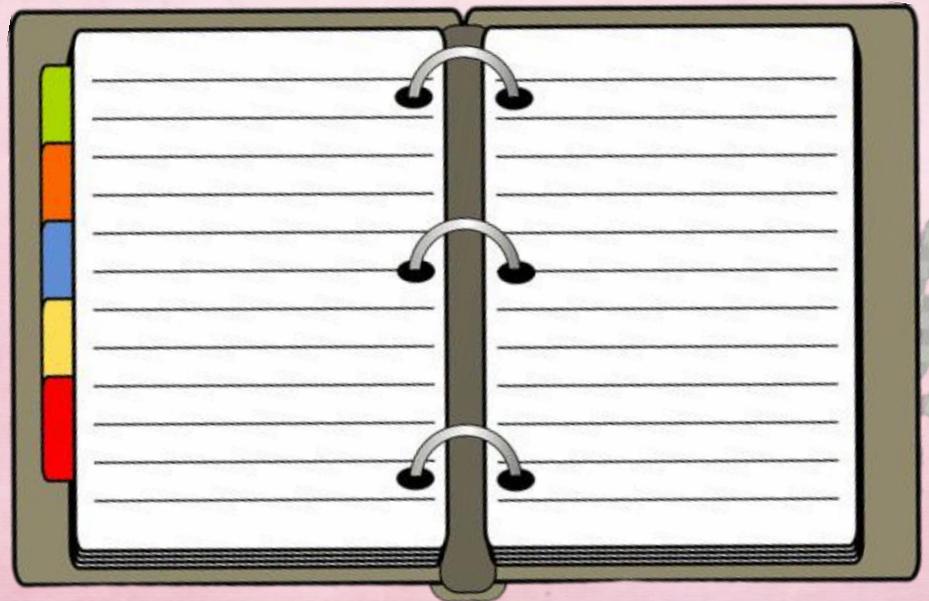
Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребенку, что ковер этот не простой, а волшебный.

А перед сном, чтобы малыш успокоился, можно садиться с ним вместе на этот коврик и начинать рассказ. Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Взрослый же в свою очередь начинает сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит.....», ребенок должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведется по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление малыша.



«Дневничок»

Попробуйте с ребенком вести дневник и перед сном вдвоем записывать и зарисовывать события, произошедшие за день.



«Разговоры о животных»

Предложите ребенку 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 нарисовать что-то на спинке ребенка (геометрические фигуры, простые предметы – елка, дом, солнце и т.д.), а он должен в свою очередь угадать, что было нарисовано. Затем поменяйтесь ролями.



«Волшебный мешочек»

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребенка опустить руку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая ее из мешка, на ощупь угадать, что он держит в руке.



«Успокаивающее дыхание»

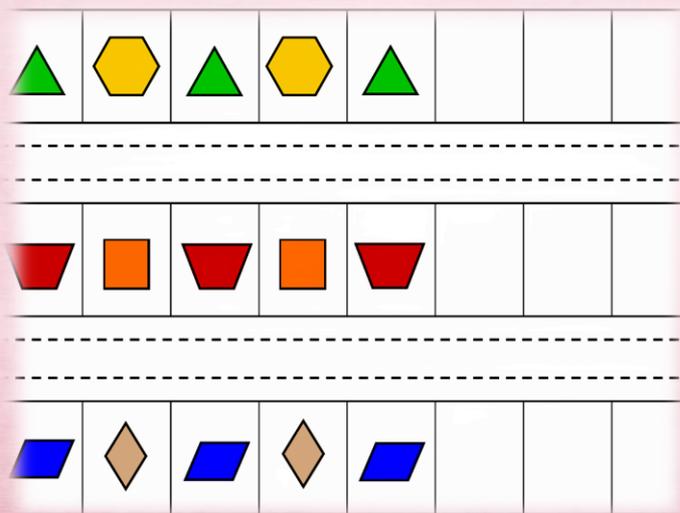
На живот ребенка кладется его любимая игрушка.

Малыш должен глубоко дышать, так чтобы игрушка «плыла» на поднимающемся животе. Это упражнение замедляет дыхание и успокаивает, что отлично подойдет в качестве игры перед сном.



«Логические цепочки»

Перед малышом раскладываются геометрические фигурки, либо разные повторяющиеся картинки, и начинайте их выстраивать в определенной последовательности. Попросите ребенка продолжить цепочку.



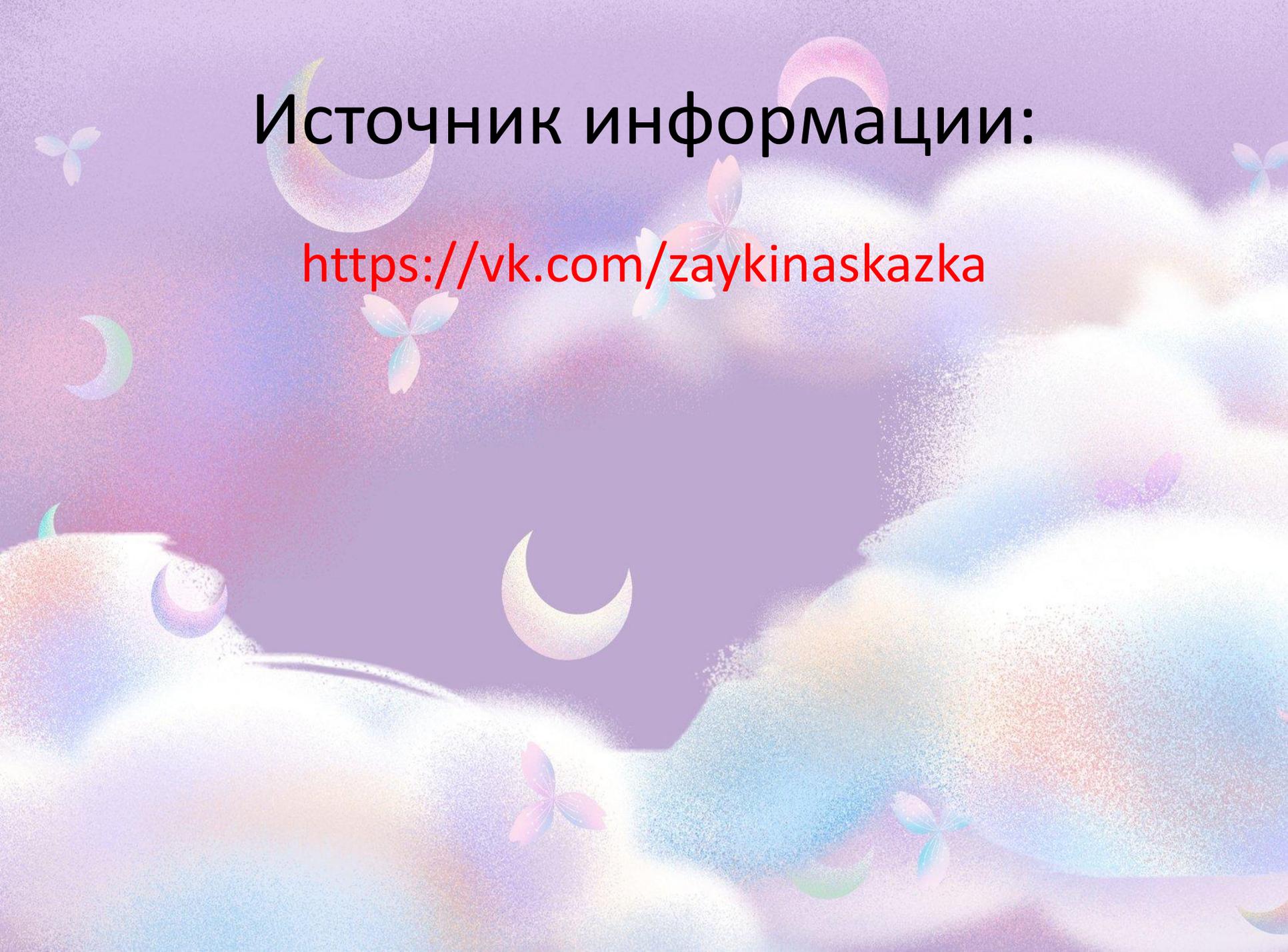
«Вышивание»

На пальцы натягивается марля, ребенку нужно дать шнурок, чтобы тот «вышил», протягивая через дырочки марли. Можно использовать картон, предварительно сделав много дырочек, либо готовые шнуровки.



Спокойные игры не только позволят сделать процесс отхода ко сну увлекательным, но дадут возможность для развития внимания, памяти, творческого мышления вашего ребенка. Таких игр огромное множество, придумывайте и играйте. Но важно помнить о том, что данные занятия будут предполагать ваши временные затраты, поэтому распределяйте свое время заранее!

И это время, проведенное вместе с ребенком, обернется приятными эмоциями и останется в памяти о счастливом детстве вашего малыша.



Источник информации:

<https://vk.com/zaykinaskazka>