

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СПОКОЙНЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ НАСТРАИВАЮТ РЕБЕНКА НА СОН.

ИГРА позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил.

Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком.

Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.

Во-вторых, "вечерняя" игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Сначала стоит понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером "наверстывает упущенное", нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще больше возбуждился.

Если же ребенок и в садике - "ураган", и дома никак не может остановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энергию "в мирное русло". Хорошо заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ НЕПОСЕДЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Если ребёнок в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

ИГРА "ГРИБНИК"

Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы - "грибы" - в корзину. Собранные "грибы" можно сортировать по цвету, форме, размеру.

Приглушив таким образом "лишнюю" энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям - почитать, потанцевать. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг.

ИГРЫ В ВОДЕ

Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, переливать.

ИГРА "КОВЁР - САМОЛЁТ"

На пол стелется небольшой ковер. Мама рассказывает малышу о том, что этот ковер волшебный, и он может летать. Вместе с ребенком она усаживается на ковер и просит малыша закрыть глазки. После чего, она спрашивает - куда сегодня они хотят полететь? Затем говорит волшебные слова, коврик якобы взлетает и они отправляются в сказочное путешествие. Мама начинает рассказывать сказку. В «ходе полета» повествование ведется поочередно.

ИГРА - ФАНТАЗИЯ "ПОЧЕМУЧКА"

Маленькие «почемучки» в этом возрасте особенно активны, они обожают задавать всевозможные вопросы и этим грех не воспользоваться. Суть игры - взрослый задает ребенку вопрос, а он придумывает на него фантастический (неправдоподобный) ответ. Эта игра позволяет развивать у ребенка фантазию.

Японские ученые, изучая работу мозга, установили, что первые пять минут сна подсознание ребенка еще бодрствует. И именно в это время оно максимально восприимчиво. Поэтому, если вы несколько минут посидите рядом с кроваткой спящего ребенка, тихонько рассказывая, какой он у вас добрый, хороший, смелый и любимый - ваш малыш избавится от всех страхов и комплексов. Всего пять минут, а какую пользу они могут принести вашему ребенку!

СЕМЕЙНАЯ ИГРА "ТРИ ТИШИНЫ"

Папа, мама и ребенок замолкают на две-три минуты и внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, каждый по очереди рассказывает, что он услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили две птички, она может рассказать, о чем был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у нее плохой хозяин. Он ее не моет и забывает заправлять бензином. А что интересного услышал малыш?

ИГРА "ЗАПОМНИ ИГРУШКУ"

Родители раскладывают игрушки, дают всем участникам запомнить, какие предметы лежат на столе.

Затем, накрывают игрушки тканью и просят детишек отвернуться и не подсматривать. В это время мама убирает со стола одну из игрушек. Дети должны угадать, какая игрушка исчезла. Игра развивает наблюдательность и внимание у детей.

Источник: <https://goryushkina-sch11-schel.edumsko.ru/articles/post/3405737>