

ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ



Очень мало детишек самостоятельно укладываются спать. Поэтому детский сон для родителей - настоящая награда, которую обязательно нужно заслужить, пройдя через множество испытаний - слезы, крики и уговоры.

Существует множество спокойных игр, которые настраивают малыша на сон. Игры перед сном можно проводить в кровати. Там малыш расслабится и в последующем легко заснет.

Мы расскажем Вам о десяти из них.

1. Игра «Тишина».

Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. К примеру, жужжит компьютер или стрекочут кузнечики. Нужно рассказывать, кто какой звук услышал.

2. «Волшебный ковер».

Можно выделить небольшой коврик и рассказать малышу, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы ребенок успокоился, можно садиться с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начинать рассказ.

Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов: «Сегодня наш волшебный ковер полетит...», ребенок же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя.

Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.

3. «Дневничок».

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

4. «Разговоры о животных».

Предложите малышу 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.

5. Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребенка. Малыш же в свою очередь должен угадать, что Вы нарисовали.

6. «Кто к нам пришел?»

Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.

7. «Волшебный мешочек».

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребенка опустить ручку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая таковую из мешочка, на ощупь угадать, что у малыша в руке.

8. Можно на животик ребеночка положить его любимую игрушку. Малышу необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушечка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнения йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает, что хорошо подойдет в качестве игры перед сном.

9. «Логические цепочки».

Положите перед малышом разные геометрические фигурки. И начинайте их раскладывать, например: «квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг...». Попросите ребенка продолжить цепочку.

10. «Вышивание».

На пальцы натягивается марля, малышу нужно дать яркий цветной шнурок. Пусть ребенок «вышьет» этим шнурочком на марле, протягивая его через дырочки в ткани. Вместо марли можно использовать картон, предварительно сделав много дырочек.

Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память Вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать спокойными, но интересными занятиями.

