

«Спокойные игры перед сном»

«Спокойной ночи» — говорят родители своим чадам. Но, ежедневно повторяя эту фразу, они нечасто задумываются над ее глубоким смыслом. Медики утверждают, что спокойный, крепкий сон жизненно необходим ребенку.

Именно во сне малыш освобождает свое сознание от всех впечатлений и позволяет «перезагрузиться» своему организму. Для того, чтобы сон малыша был безмятежным, необходимо выработать ежедневный ритуал, который поможет малышу быстро и крепко заснуть.

- Психологи рекомендуют родителям за 2 часа до сна прекратить все подвижные игры. И они совершенно правы, ведь излишне возбужденный малыш не сможет сразу заснуть и сон его вряд ли будет спокойным.
- Английские педиатры советуют родителям за 40 минут до сна делать детям успокаивающий массаж, который заключается в нежном поглаживании.

Успокоить детей возраста 2-4 лет перед сном помогут игры, описание которых приводится ниже.

«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?

«Кто к нам пришел?»

Папа, мама и дети рассаживаются на стульчики. Папа объявляет, что сегодня к ним в гости придут самые разные животные. Мама начинает первая. Она пародирует какое-нибудь животное, а все должны пытаться угадать – кто пришел к ним в гости. Например, мама, изображая собачку, гавкает и машет хвостиком (рукой сзади). Детишки должны не только отгадать, но и рассказать все, что знают о собачках. Следующий игрок изображает другое животное. Эта игра позволяет ребенку узнать новых животных и познакомиться с их повадками.

«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.

«Ковер-самолет»

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.

«Волшебные карандаши»

- Для этой игры понадобятся лист ватмана и разноцветные карандаши. Ребенок начинает рисовать. Например, домик. Мама просит его отвернуться и рассказать, кто живет в этом домике. Пока ребенок рассказывает, мама быстро рисует этих персонажей. Повернувшись, малыш видит их и продолжает рисовать. Например, он рисует солнышко. Отвернувшись, он рассказывает, какое солнышко яркое и теплое. Мама рисует цветочки и деревья и т.д. При помощи «волшебных» карандашей можно нарисовать красивый пейзаж или целую сказку с большим количеством персонажей.
- Можно изменить план игры: ребенок рисует линию – мама продолжает рисунок. И так поочередно. Конечно, желательно, чтобы мама обладала художественными навыками, но это совсем необязательно. Смешные и нелепые рисунки чаще всего приводят в полный восторг малышей. Картинки-инструкции на нашем сайте помогут родителям и детям легко научиться рисовать животных.

Вечерние игры-забавы для детей 4-6 лет

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. Взрослый задает вопрос: «Откуда берутся снежинки?». Ребенок может на этот вопрос придумать самый фантастический ответ: «По небу на своей колеснице промчался Дед Мороз, который готовится к празднику. Он мчится так быстро, что из-под копыт его тройки летят искры, которые и превращаются в снежинки». Эта игра позволяет развивать у ребенка фантазию.

Найди букву

Дети в этом возрасте уже знают буквы или учат их. Как правило, у каждого из них есть своя «любимая» буква. Например, буква Ж. Откройте книгу на любой странице и попросите малыша найти его любимую букву. Посчитайте вместе, сколько всего таких букв на одной странице. Потом попросите его вспомнить слова, которые начинаются на эту букву.

Игра «Обнимашки»

Обнимите малыша и скажите ему на ушко десять ласковых слов. Например: любимый, умный, послушный, сильный, смелый, талантливый, заботливый, красивый, бесстрашный, добрый. Поменяйтесь ролями и послушайте приятные слова о себе. Эта игра сделает вас ближе и вселит в ребенка чувство уверенности в своих силах.

Спрятанное слово

Пока ваш малыш укладывается в постель, напишите на бумаге три слова. Например: «Ялок» — «Коля». Попросите ребенка попытаться разгадать, какое слово вы «спрятали». Еще один пример: «шокак» — «кошка». Слова нужно писать крупными буквами. Можно взять одну подсказку. Например, ребенок может узнать, с какой буквы начинается спрятанное слово.

Рисунок по памяти

Разложите на прикроватной тумбочке 5 предметов. Дайте возможность ребенку их запомнить. Накройте тканью предметы и попросите его нарисовать их на листе бумаги по памяти. Снимите ткань с тумбочки и сравните, все ли предметы нарисовал малыш. Эта игра направлена на развитие зрительной памяти.

Сказка на двоих

Смысл этой игры заключается в том, чтобы каждый называл одно предложение. В результате чего должна получиться забавная сказка. Предложения придумываются по очереди. Например, мама говорит: «В некотором царстве-государстве жил маленький мальчик». Ребенок: «Отправился он однажды в лес и встретил там зайчика» и т.д. Дело в вашей общей фантазии. Кстати, потом можно будет нарисовать иллюстрации к новой сказке и «издать» собственную книжку. Маленькие писатели обычно очень гордятся своей книжкой и при каждом удобном случае ее демонстрируют. Как знать, может за первой книжкой последует вторая. А там глядишь, и появится в нашей стране новый Пушкин или Толстой. Эту игру можно использовать как сказкотерапию, чтобы помочь малышу преодолеть различные психологические проблемы.

Как вы, наверное, уже успели заметить, все вышеперечисленные игры направлены на творческое и интеллектуальное развитие детей.

Не спешите сразу покидать спальню после того, как ваш малыш заснул. 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!

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!