



Куляпкина Л.П.

Очень мало детей самостоятельно ложатся спать. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда, пройдя через множество испытаний – слёзы, крики и уговоры. Предлагаю спокойные игры, которые настраивают ребёнка на сон.



Игра «Волшебный мешочек»

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребёнка опустить руку в мешочек, взять одну игрушку и, не вынимая игрушку из мешочка, на ощупь угадать и назвать, что в руке.

Игра «Логические цепочки»

Положите перед ребёнком разные геометрические фигуры. И начинайте их раскладывать, например: «круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, ...» попросите ребёнка продолжить цепочку.

Игра «Волшебный ковёр»

Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребёнку, что ковёр этот не простой, а волшебный. Вместе с ребёнком сесть на этот необыкновенный ковёр и начинать рассказ. Для этого ребёнок должен сидеть с закрытыми глазами.

Взрослый начинает сказку со слов: «Сегодня наш волшебный ковёр полетит ..», ребёнок должен дополнить, куда вы отправитесь. Продолжаете рассказывать по очереди с ребёнком, дополняя друг друга и фантазируя



Игра «Три тишины»

Правило такой игры перед сном очень просто. Необходимо создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают. Например: жужжит компьютер или за окном проехала машина. Надо рассказать, кто какой звук услышал.

Игры перед сном можно проводить в кровати.

В ней ребёнок расслабиться и легко заснёт..

Можно на животик ребёнка положить его любимую игрушку. Ребёнку необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнение йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает.

Игра «Дневничок»

Попробуйте вести дневничок с ребёнком и перед сном вдвоём записывать события, прошедшие в течение дня, или можно просто поговорить о том, как прошёл день.



Игра «Разговоры о животных»

Предложите ребёнку рассказать, как прошёл у него день, и провести аналогию этого дня с неким животным. Пусть объяснит вам, почему этот день похож именно на этого животного.

Игра «Рисовалки»

Попробуйте пальцем рисовать что-то на спине у ребёнка. Ребёнок должен угадать.



Игра «Кто к нам пришёл?»

Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спине ребёнка так, чтобы он угадал, что это зверёк пришёл.

**Спокойные игры перед сном
помогают ребёнку не только
успокоиться и быстро уснуть, но и
развивают внимание, творческое
мышление и память ребёнка.**