Консультация для родителей:

«Игры перед сном».

Когда малыш проводит целый день в большой и шумной компании, к концу дня скапливается напряжение, прорывающееся слезами, капризами. Важно помочь ребенку выговориться, снять возбуждение, плавно перевести энергию в мирное русло.

Расслабиться, успокоить нервную систему дошкольнику помогут специальные вечерние игры, которые чрезвычайно важны для психического и физического здоровья. Главное – соблюдать определенные правила:

* за ребенком всегда остается выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;
* вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

Итак, во что же играть перед сном?

Например, в такие игры…

***Что делали игрушки дома без тебя?***

Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, собачку, кошку и др.

Взрослый говорит: «Игрушки обрадовались, что ты пришел домой, и приготовили сюрприз. Они не умеют говорить, но хотят тебе показать, что делали дома без тебя. Ты хочешь узнать? Игрушки будут показывать, а ты попробуй угадать».

«Что мы делали, не скажем, но с удовольствием покажем», - игрушки прыгают, кувыркаются, пляшут, спят, листают книгу и т.д. Малыш отгадывает, а затем показывает игрушкам, что он делал в детском саду. Например, мыл руки, лицо, пел песни, ел, пил и т.д. Игрушки отгадывая, могут ошибаться в ответах, и ребенок рассказывает им, что он делал и что ему больше всего понравилось.

Родитель также может участвовать в игре, показывая, чем он занимался на работе. В беседе все делятся впечатлениями от прожитого дня, радуются удачам.

***Игры с водой в ванной.***

Вода прекрасно помогает справиться с дневным стрессом. В ванной можно ловить мыльные пузыри, запускать флотилию корабликов из губок или деревянных палочек, на которых с удовольствием покатаются резиновые игрушки. Душ превратиться в волшебный дождик, а водопад малыш устроит, переливая воду из одного флакона в другой.

***«Ожившие игрушки».***

Если ребенок никак не унимается вечером, отказывается готовиться ко сну, чистить зубы, переодеваться, можно попробовать от имени его любимых игрушек вступить с ним в диалог и установить контакт.

С помощью игрушки можно наглядно показать, какого поведения от него ждут. Например, щенок говорит поросенку: «Я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Хочешь отправиться вместе со мной? Вдвоем веселее».

Как правило, ребенок присоединяется к такому игровому диалогу.

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка. Например, превратиться в ковер-самолет или в корабль…

***Помните, ребенку важно видеть, что маме и папе приятно быть вместе с ним***, что они искренне радуются совместному общению. Когда игра закончиться, можно сказать сыну или дочке, что вам было интересно играть с ним. Дайте своему малышу возможность лишний раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

Возможности вечерних игр безграничны. С их помощью можно помириться после ссоры и показать ребенку свою любовь, исправить тяжелый день и помочь забыть дневные слезы и проблемы. Пусть ваш вечер станет добрым по-настоящему.