

Спокойные игры перед сном

Играйте с детьми! Играйте с удовольствием!

Пусть время, проведённое вместе перед сном станет особенно уютным для всей вашей семьи! Время перед сном - прекрасная возможность для совместных игр. Вы можете сыграть с ребёнком в спокойные игры. Многие малыши с трудом засыпают. Игры сделают отход ко сну приятным - помогут успокоить ребёнка и настроить его на отдых. Возможно, некоторые представленные здесь игры смогут стать частью вечернего ритуала для вашей семьи.

«Звуки тишины»

Правила такой игры перед сном очень просты. Нужно создать абсолютную тишину на 2-3 минуты, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. К примеру, стучит дождь в окно, шумит вентилятор или лает собака. И каждый слушатель делится, кто какой звук услышал.

«Волшебный ковер»

Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребёнку, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы малыш успокоился, можно сесть с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начать рассказ. Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит...», ребёнок же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребёнка.

«Дневник»

Попробуйте вести дневник с ребёнком и перед сном вдвоем записывать события, произошедшие за день.

«Тактильные рисунки»

Нарисуйте пальцем что-либо на спине у ребёнка (букву, геометрическую

фигуру, цифру). Малыш должен угадать. Можно поменяться ролями, если ребенок справился с вашим заданием.

«Кто к нам пришел?»

Придумать животное, которое пришло в гости. А после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверь пришел.

А после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверь пришел. Доктор должен осмотреть заболевшего и назначить «лечение». Например, положить на живот подушку и попросить глубоко дышать; предложить выпить чашку воды с закрытыми глазами; погладить больного по всему телу кисточкой или пёрышком. Постарайтесь заранее собрать врачебный чемоданчик с «лечебными средствами», чтобы предоставить доктору простор для работы.

«Зверята идут спать»

Поиграйте с ребенком в пальчиковую игру, взяв его руки в свои.

Ночка темная настала -

Всем пора под одеяло,

(Поворачиваем ручки ладонками вверх.)

А веселые зверятки

Все еще играют в прятки.

(Сжимаем-разжимаем пальчики.)

Стали мамы их искать, Чтоб скорей отправить спать.

Мама-белка пришла

И бельчонка нашла!

(Мизинец левой руки прижимаем к мизинцу правой руки.)

Мама-ежиха пришла

И ежонка нашла!

(Безымянный палец левой руки прижимаем к безымянному пальцу правой руки.)

Мама-лисица пришла

И лисенка нашла!

(Средний палец левой руки прижимаем к среднему пальцу правой руки.)

Мама-зайчиха пришла

И зайчонка нашла!

(Указательный палец левой руки прижимаем к указательному пальцу правой руки.)

Мама-барсучиха пришла

И барсучонка нашла!

(Большой палец левой руки прижимаем к большому пальцу правой руки.)
Мамы всех детей нашли.
По домам их увели.
(Ладони вместе.)
И вот уже зверятки
Улеглись в кроватки.
(Сложенные ладони кладем под голову, как будто спим.)

«Обнимашки»

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

📦 «Волшебник»

Создайте вместе с ребёнком волшебную палочку. Включите в комнате ночник, пусть юный волшебник будет касаться палочкой разные предметы, словно усыпляя их. Когда вся мебель и игрушки «заснули», волшебник сам забирается в кровать и касается себя волшебной палочкой, чтобы заснуть. Мама выключает свет, а волшебство переходит в сон.