

Спокойные игры перед сном для детей

«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.

Очень часто наши детишки воспринимают сон — как наказание. Только что они «катались» на папиной спине или играли в мяч, а теперь почему-то им нужно ложиться в кровать. Им кажется, что мама с папой продолжают играть, но уже без них. Неудивительно, что они начинают капризничать. Ребенку необходимо объяснить, что ночью спят все, в том числе и взрослые.

Раньше в народе говорили, что именно к вечеру на ребенка нападает «попрыгунчик». Как усмирить капризку?

За 2 часа до сна увлечь свое чадо спокойными занятиями. Успокоить детей 2-4 лет перед сном помогут 6 игр, описание которых приводится в таблице ниже.

Игры перед сном для детей 2-4 лет

«Сундучок с сокровищами»

Родители изготавливают из обычной коробки – сказочный сундук. Коробку можно обклеить блестящей бумагой или разрисовать. Затем вместе с малышом они должны заполнить этот сундучок сокровищами. Например, вместе с ребенком (из стекла или пуговиц) изготовить бусы для сказочной принцессы, из блестящей фольги – корону, из лоскутков – сплести для нее маленький коврик, нарисовать портрет принцессы. Все эти сокровища сложить в волшебный сундучок и убрать его под кровать. Эта игра развивает у ребенка фантазию и творческие способности.

«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 попытаться 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.

Мы не стали описывать игры с мозаикой, лепку из пластилина, сбор конструктора и т.д. Мы думаем, что эти занятия родители уже давно взяли на вооружение. Кстати, а почему не воспользоваться традиционной гватемальской игрой? В любом доме найдется несколько маленьких куколок.