

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 113**

620075 г. Екатеринбург
ул. Шарташская, 16
тел./факс 350-13-08

e-mail: mdou113@yandex.ru
ИНН / КПП
6660010408 / 667001001
ОГРН 1026604960249

**Консультация для родителей.
Тема: «Игры перед сном.»**

Выполнил:
воспитатель
первой квалификационной категории
Федотова А.А.

Екатеринбург
Апрель 2022г.

«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.

У гватемальцев существует очень интересная традиция – они расставляют возле кровати ребенка 6 маленьких куколок. Малыш укладывается в кровать, берет по одной кукле и рассказывает ей, что неприятного произошло с ним за день. После чего куклы укладываются под подушку и спят вместе с малышом. В этой стране считается, что все волнения и неприятности покинут малыша вместе с луной, а куклы ему в этом помогут.

Французы со своими детьми особо не церемонятся. Строго по часам детишки укладываются в постель, и мама выдает им их любимую игрушку «дуду». Эта игрушка, как правило, **переходит** из поколения в поколение.

Уважаемые **родители!** Предлагаем Вашему вниманию **игры**, которые Вы можете поиграть с ребенком лежа в постели, **перед сном**. Безусловно, эти **игры** могут заменить сказку на ночь, хотя, конечно же, сказку ничем заменить нельзя.

Ваша речь должна быть спокойной, доброжелательной, чтобы рядом с Вами ребенок чувствовал себя спокойно.

Больше, чем. Меньше, чем.

Взрослый ставит задачу:

"Я буду называть кого-нибудь или что-нибудь, а ты называешь предмет или животное (до трех, которое по размеру больше, чем я назвал. "

Например, муравей - коробок, слон - дом, мышка - кошка, карандаш - самовар. И так далее. Или наоборот. Вы называете что-то, а ребенок подбирает предмет, который меньше названного.

Угадай, кто это?

Взрослый называет несколько слов (желательно использовать в основном прилагательные, описывающих то или иное животное. Задача ребенка, как можно быстрее угадать, о ком идет речь. Сначала следует давать более общие описания. Затем называть более точные признаки, характерные только для загаданного существа.

Например:

Серый, злой, зубастый, голодный (*волк*).

Маленький, серенький, трусливый, длинноухий (*заяц*).

Маленький, коротконогий, трудолюбивый, колючий (*ежик*).

Длинная, безногая, ядовитая (*змея*).

Пушистая, рыжая, проворная, хитрая (*лиса*).

Большой, неуклюжий, бурый, косолапый (*медведь*).

Что внутри?

Взрослый называет предмет или место, а ребенок в ответ называет что-то или кого-то, что может быть внутри названного предмета или места.

дом - стол,

шкаф - свитер,

холодильник - кефир,

дупло - белка,

улей - пчелы,

нора - лиса,

автобус - пассажиры,

корабль - матросы,

больница - врачи,

магазин - покупатели.

Где что? Где кто?

Сначала «прогуляйтесь» в окрестностях комнаты:

Что есть у нас на кухне?

Что есть у нас в прихожей? И так далее:

Где у нас стоит телевизор?

Где у нас лежат сковородки? (*ребенок может давать односложный ответ - на кухне*).

Потом можно "отправиться" в путешествие:

Мы идет гулять в лес. Что растет в лесу?

Кто сидит на ветке? Кто ползает в траве?

Кто прыгает с травинки на травинку? Кто сидит в дупле?

Где бабочка? Где лисица?

Куда прыгает зайчик? И так далее...

Что будет, если.

Еще одна устная игра.

Вы задаете вопрос - ребенок отвечает.

"Что будет, если я встану ногами в лужу?"

"Что будет, если в ванну с водой упадет мячик? Палка? Полотенце? Котенок? Камень?" и так далее.

Затем меняйтесь ролями.

Что можно делать с.? С чем можно делать. ?

Вы начинаете:

"Мячик можно кидать, катать, ронять, отбивать его ногой, ракеткой, а еще...".

"Воду можно пить. Ею можно умываться, в ней можно плавать, а еще. "

- ребенок продолжает.

Или:

"Залезать можно на шкаф, на кровать, на лестницу, на...", "Пить можно воду, молоко, сок, а еще...".

Или:

Чай пьют, а печенье едят.

На кровати лежат, а на стуле сидят.

Гвоздь забивают, а шуруп завинчивают.

Рубашку шьют, а шарф ... Котлеты жарят, а суп...

Песок в ведро насыпают, а воду... и так далее.

Когда суть **игры станет понятной**, пробуйте меняться ролями – ребенок начинает, вы продолжаете.

Кто что делает?

Правила - аналогичны другим устным играм: взрослый начинает, ребенок продолжает и наоборот. Начало может быть таким:

"Солнышко - светит, сияет, греет, а еще..."

"Чайник - свистит, кипит..."

"Машина - едет, гудит, светит..."

"Снег - идет, тает..."

"Кошка - бегаёт, ходит, пьет, спит..."

Или называете два предмета или живых существа. Ребенок должен назвать общее для них действие:

И лягушка, и зайчик - прыгают.

И птица, и муха летают.

И снег, и дождь выпадают на землю.

И снег, и лед - тают.

Или много предметов на одно действие:

"Светит - солнышко, лампа, фонарь, фара, а еще..."

"Едет - машина, поезд, велосипед..."

"Тает - мороженое, лед..."

Или задания, имеющие только один ответ:

"Кто чинит сапоги?"

"Кто печет пироги?"

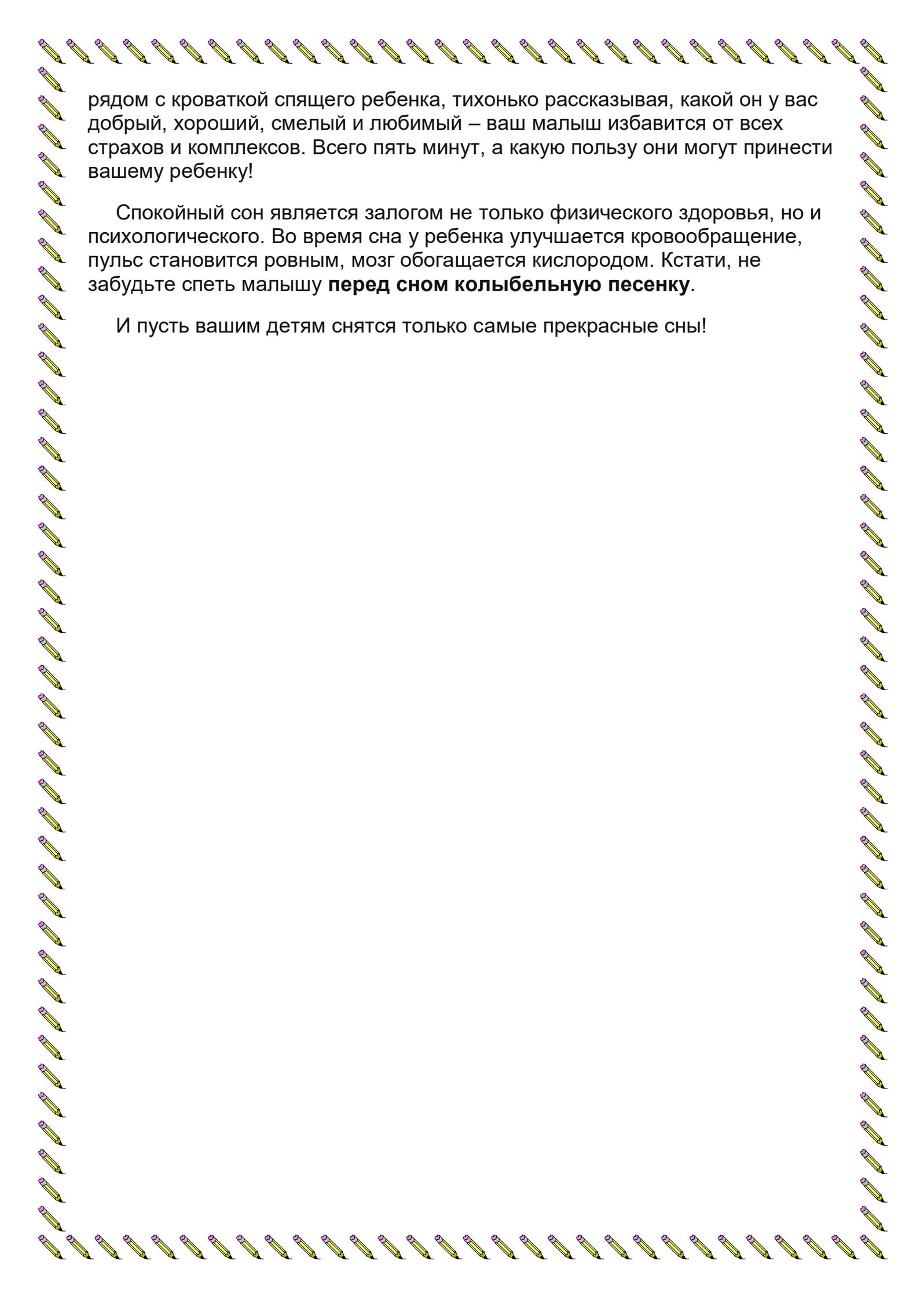
и так далее о других профессиях.

"Кто хоботом пьет воду?"

"Носит грибы на иголках?" и т. д.

Проговорив, поиграв с ребенком в 2-3 такие **игры**, Ваш ребенок будет спать **сном младенца!**

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!