

Государственное автономное учреждение Астраханской области  
Научно-практический центр реабилитации детей  
«Коррекция и развитие»



Служба психолого-педагогической помощи

# Игры перед сном



Проект  
*Экспериментариум*  
Магазин  
профессиональных советов



Вечер – особое время суток, когда организм готовится к долгожданному отдыху. Однако зачастую в семьях с детьми вечер превращается в самый шумный и активный период дня. В народе говорят, что к вечеру на детей нападает «попрыгунчик», отчего они никак не могут успокоиться и скачут по всему дому.



Подобное поведение связано с тем, что за день в детях накапливается напряжение, снять которое они не в состоянии. Дети ещё не умеют справляться с переизбытком впечатлений и событий, случившихся днём, а потому выплёскивают такое напряжение в виде повышенной активности.

Все специалисты, рассуждая на тему того, как правильно укладывать ребенка спать, сходятся на том, что для гармонии и спокойствия всех членов семьи крайне важен вечерний ритуал. Сегодня мы поговорим о том, как создать такой ритуал, который поможет родителям в этом порой нелегком деле.

Знакомая последовательность действий в течение всего дня, в том числе и вечером, придает ребенку чувство защищенности и уверенности. Она служит сигналом к тому, что скоро нужно будет идти в кровать.

Поэтому первый и важный шаг, чтобы решить проблему укладывания ребенка спать без слез – это установить режим дня и четко ему следовать. Время пробуждения, дневного сна и отхода ко сну должно быть регламентировано. Тогда организм малыша будет готов уснуть в положенный час.

Единого правильного рецепта, как быстро уложить ребенка спать, не существует. Каждый малыш уникален. Но чуткие родители всегда смогут выработать такой ритуал, который подойдет их чаду.

- массаж,
- вечерний туалет и переодевание,
- спокойные игры перед сном,
- колыбельная.

Особенно хорошо, если мама поет колыбельные сама. Отсутствие музыкальных данных не должно быть причиной отказа от столь приятного и важного занятия. В крайнем случае, поможет диск с успокаивающей музыкой, записанный профессиональными музыкантами и певцами. А спокойные игры могут быть частью вечернего ритуала для всей семьи, а могут стать подготовительным этапом на пути ко сну. Они благотворно влияют на детскую психику, помогают безболезненно влиться в режим дня после поездок или других отвлекающих факторов.



В некоторых семьях принято смотреть мультфильмы или читать перед сном. Выбирайте добрые и спокойные сказки с любимыми героями и обязательно счастливым финалом. Поговорите о прочитанном или увиденном, обсудите прошедший день, расскажите о том, что ждет вас завтра.

Сочетание или чередование сказки и песни прекрасно отразится на развитии крохи. Однако не отказывайтесь от колыбельных полностью. Они полезны деткам вплоть до школы, да и младшим школьникам будут небесполезны.

Вечерний ритуал не должен быть слишком длинным. Выбирайте занятия, которые по душе вашему крохе. Выработайте строгую последовательность действий и соблюдайте ее день за днем. Тогда вопрос как правильно укладывать ребенка спать решится сам собой. А вечернее время станет приносить вам радость общения в кругу семьи и спокойствие.

Все спокойные игры дома для детей обычно делятся по возрасту: для малышей до 2х лет, от 2 до 4-х лет, от 4 до 6 лет и для школьников. Конечно же, такое деление условное, и если у вас несколько разновозрастных детей, вы вполне можете объединить их за одной интересной игрой для спокойного сна.



Лучше всего, если первое время детям будут помогать родители. Они должны не только организовать вечернюю игру и объяснить правила, но и своим примером показать, насколько увлекательными и интересными могут стать спокойные игры на ночь.

\*\*\*

### 1. Совместное рисование – «Волшебный мешок».

Ведущий рисует на большом листе бумаги мешок и рассказывает, что он волшебный. Каждый может нарисовать в нём всё, что ему нравится. Дети и взрослые рисуют в мешке по очереди. Как показывает опыт, такое совместное рисование очень сближает. Кроме того, вместе с успокаивающим эффектом такая игра помогает родителям узнать о тайных мечтах и желаниях своего ребёнка, а также о его возможных скрытых тревогах.

### 2. «Молчанка».

Все замолкают на 2-3 минут и прислушиваются к звукам вокруг: пение птиц, шум машин за окном, тиканье часов. Когда время истечёт, нужно рассказать о том, что услышал. Малыши начинают первыми. Такая игра развивает внимание, помогает замечать детали в повседневности.

### 3. «Коробка с сокровищами»

Соберите в коробку различные мелкие предметы (фасоль, разноцветные скрепки, лоскутки, покрашенные в разные цвета семена тыквы, макароны в виде различных фигурок, блестящая фольга, мелкие игрушки и т.д.). При помощи ножниц, клея и ниток соберите из всего этого богатства полезные или забавные вещицы: бусы, картинки, фигурки. Позвольте детям проявить фантазию и не ограничивайте их в деятельности! Если же у вас малыши, которым пока рано держать в руках ножницы, то можно разложить сокровища из коробки по цветам или форме. Можно

придумать, на что похожи те или иные лоскутки ткани или попробовать выбрать самый большой и самый маленький предмет. «Коробка с сокровищами» развивает фантазию, творческий взгляд на мир, помогает успокоиться перед сном.

#### 4. Загадки-отгадки.

Эта детская спокойная игра подходит для детей, которые уже умеют разговаривать. Существует несколько её разновидностей. Вы можете просто загадывать друг другу загадки, придумывая их на ходу. Можно загадать какое-то слово, а все остальные по очереди должны задавать вопросы, стараясь его отгадать. В зависимости от возраста детей, вопросы могут иметь ограничения, например, спрашивать можно только на «да» и «нет» или только о том, что есть в доме. Эта игра развивает речь, логическое и ассоциативное мышление.

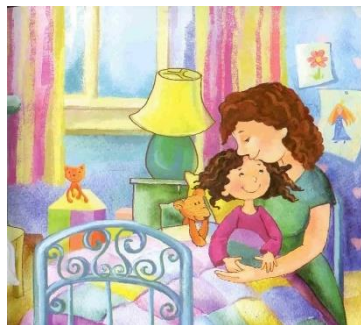
#### 5. «Доктор Айболит».

Выбирается доктор и несколько больных. Доктор должен осмотреть всех заболевших и назначить «лечение»: например, положить на живот подушку и заставить несколько раз глубоко вздохнуть, или предложить выпить чашку воды с закрытыми глазами, или погладить больного по всему телу павлиньим пёрышком. Постарайтесь заранее собрать чемоданчик с «лечебными средствами», чтобы предоставить доктору простор для работы. Эта спокойная игра развивает фантазию и помогает настроиться на отдых, особенно если в роли пациента выступает сам ребёнок.



## 6. «Обнимашки»

Это очень простая и полезная во всех отношениях игра с ребенком перед сном в кровати — обнимаете ребенка и говорите ему десять приятных слов. Ему понравится! Усложненный вариант: на следующий день поменяйтесь ролями — пусть малыш скажет вам что-то ласковое и нежное.



## 7. «Визуализация»

Попросите ребенка лечь поудобнее и закрыть глаза, приглушите свет. Сами устройтесь с ним рядышком и тоже закройте глаза. Тихим голосом начните придумывать какую-нибудь историю: «Представь, что мы сейчас с тобой очутились в лесу. Оглядиись! В лесу много тропинок, высокие зеленые деревья, на земле пушистая трава... Какая мягкая! В воздухе чувствуется запах костра. Посмотри, впереди широкая тропинка, она ведет к невысокому дому...». Ваша задача — постараться, чтобы ребенок увидел, визуализировал те образы, которые вы описываете. Эта игра отлично развивает правое полушарие мозга. Только аккуратно, не усните на полуслове!

## 8. «День в деталях»

Несмотря на то что у детей обычно хорошая память, даже им бывает сложно припомнить то, что они делали день назад. Вспомните с ребенком перед сном весь прожитый день, уточните, что он ел на завтрак, какую футболку надел на прогулку, какие кроссовки на нем были, какие резиночки скрепляли волосы, чем кормили в детском саду и т. д. Вспоминая прожитый день или же день, который ему предшествовал (или даже всю прошедшую неделю), малыш отлично тренирует свою память.

## 9. «Да-нетки»

Эта известная игра из детства, в которую с детьми постарше можно играть по-новому. Вместо того чтобы загадать ребенку какой-нибудь физический предмет, придумайте что-то нематериальное. Например, слово «имя», или «дружба», или «любовь». Научите ребенка правильно задавать вопросы, спрашивая о качествах загаданного объекта. Потом поменяйтесь ролями.

## 10. «Фантазеры»

Смысл игры заключается в том, что вместе с ребенком вы выдумываете смешную фантастическую небылицу. Расположитесь поудобнее на подушке и начните историю: «Однажды теплым летним





[www.развитие30.рф](http://www.развитие30.рф)

