



10 успокаивающих игр перед сном

Звуки тишины

Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. К примеру, жужжит компьютер или стрекочут кузнечики. Нужно рассказать, кто какой звук услышал.

Волшебный ковер

Можно взять небольшой коврик и рассказать ребенку, что этот ковер 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...", ребенок же должен дополнить, куда вы отправитесь. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.

Дневничок

Попробуйте вести дневничок с ребенком и перед сном вдвоем записывать события, произошедшие за день.

□

Разговоры о животных

Предложите малышу рассказать, как прошел у него день и провести аналогию этого дня с неким животным. Пусть объяснит вам, почему этот день похож именно на этого животного.

Волшебный мелок

Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребеночка. Малыш же в свою очередь должен угадать.

Кто к нам пришел?

Также можно придумывать животное, а после "топать" руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.

□

Волшебный мешочек □

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребенка опустить ручку туда и не смотря угадать какая игрушка у него в руке.

□

Дыхательный друг

Положите на животик ребенка его любимую игрушку. Он должен глубоко дышать так, чтобы игрушка "плыла" на поднимающемся животике. Такое упражнение замедляет дыхание и успокаивает перед сном.

Логические цепочки

Положите перед малышом разные геометрические фигурки. Начинайте их раскладывать, например: "квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг..." Попросите ребенка продолжить цепочку.

Карточки и паззлы

Совместное складывание парных карточек и несложные паззлы также помогают успокоиться перед сном.

Такие игры помогут вашему ребенку настроиться на сон, расслабиться и легко заснуть.