***«Игры перед сном»***

 Очень мало ребят, которые самостоятельно ложатся спать. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда, которую обязательно нужно заслужить, пройдя через множество испытаний - слезы, крики и уговоры.

Главное – соблюдать определенные правила:

- за ребенком всегда остается выбор – играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую сказку;

- вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

Игры перед сном можно проводить в кровати. Там ребеночек расслабится и в последующем легко заснет. Существует множество спокойных игр, например:

1. Игра «Три тишины». Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают ребенка. К примеру, жужжит компьютер или стрекочут кузнечики. Нужно рассказывать, кто какой звук услышал.
2. «Волшебный ковер». Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребеночку, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы ребенок успокоился, можно садиться с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начинать рассказ. Для этого ребенок должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит…», ребеночек же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.
3. «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.
4. Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребеночка. Малыш же в свою очередь должен угадать.
5. «Кто к нам пришел?» Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.
6. «Волшебный мешочек». Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребеночка опустить ручку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая таковую из мешочка, на ощупь угадать, что у ребенка в руке.
7. Можно на животик ребеночка положить его любимую игрушку. Ребенку необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушечка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнения йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает, что отлично подойдет в качестве игры перед сном.
8. «Логические цепочки». Положите перед ребенком разные геометрические фигурки. И начинайте их раскладывать, например: «квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг…» попросите ребеночка продолжить цепочку.

9. Пантомима. Садимся на ковре рядом друг с другом. Мама или папа начинают игру, показывая без слов - пантомимой какое-либо простое движение, например, чистят зубы, моют руки, мешают ложкой, и другие, а ребенок должен отгадать, что это за движение, затем ребенок сам может придумать что-то и показать. Конечно, подскажите и помогите ему, если это нужно.
 Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями.

**И помните, что ребенок берет с вас пример, чувствует и отражает ваше собственное состояние.**

С уважением, учитель – дефектолог Огороднова Е. В.