**СПОКОЙНЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ НАСТРАИВАЮТ РЕБЕНКА НА СОН**

**Время перед сном является самым благоприятным для малыша. Одни читают любимые книжки, другие слушают аудио-сказки, кто-то предпочитает спокойные разговоры, а кому-то помогает заснуть расслабляющий массаж. Однако, зачастую мы стараемся избегать игр перед сном. Немногие малыши самостоятельно ложатся спать, а игры и вовсе будоражат детское сознание, не давая спокойно заснуть. Несмотря на это предубеждение, существует довольно много игр, которые настраивают малыша на сон, а также развивают его сообразительность, фантазию, память, творческое мышление и внимание. Более того, подобные игры прекрасно снимают дневное напряжение и стресс, одновременно помогая ребенку и раскрепоститься, и расслабиться.**

«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?

«Запомни игрушку»

Родители раскладывают игрушки, дают всем участникам запомнить, какие предметы лежат на столе. Затем, накрывают игрушки тканью и просят ребятишек 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.

Игра «Обнимашки»

Обнимите малыша и скажите ему на ушко десять ласковых слов. Например: любимый, умный, послушный, сильный, смелый, талантливый, заботливый, красивый, бесстрашный, добрый. Поменяйтесь ролями и послушайте приятные слова о себе. Эта игра сделает вас ближе и вселит в ребенка чувство уверенности в своих силах.

«Угадай, что внутри»

Нам снова понадобятся игрушки, но разные по размеру и наощупь. Кладем их в мешочек. Ребенок, засовывая руку в мешочек, должен отгадать, какую именно игрушку он держит сейчас в руке. В качестве альтернативы игрушкам, можно предложить малышу поиграть с крупой. Психологи утверждают, что детям очень полезно играть в подобные игры. Ребенок может просто засунуть туда ручку или даже что-то там найти, к примеру, маленькую игрушку.

Тени на стене

Перед сном не стоит разыгрывать большие сценки в жанре театра теней — просто покажите 2−3 простых и нестрашных варианта: зайчика, бабочку, птицу. Можно изобразить, как бабочка полетала по стенке в детской, а потом увидела такую удобную кровать с такой красивой подушкой, сложила крылышки и легла спать. Наверное, теперь, когда на подушке заснула волшебная бабочка, ребенку приснится какой-то прекрасный сон. Проверим?

Обмен ролями

Если ребенок не хочет ложиться спать, предложите ему почувствовать себя на вашем месте и поменяйтесь ролями. Ведите себя как ребенок, которого нужно уложить спать. Позвольте себе немного покапризничать. Такой взгляд со стороны не отучит ребенка беситься перед сном, но поможет разнообразить игры.

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

Можно на животик ребеночка положить его любимую игрушку. Малышу 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.

**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. Пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!**

Подготовила консультацию: воспитатель Жукова Лариса Сергеевна