

Серия
«Школа развития»

Т. П. ТРЯСОРУКОВА

Игры *перед сном*



**ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
И СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ**

Издание 4-е

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2018

УДК 372.3/4
ББК 74.100.58
КТК 411
Т80

Трясорукова Т. П.

Т80 Игры перед сном : игры на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения для малышей от 1 года до 3 лет / Т. П. Трясорукова. — Изд. 4-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2018. — 47 с. — (Школа развития).

ISBN 978-5-222-31274-2

Подготовка ко сну — один из важнейших моментов в режиме дня ребенка. Чтобы обеспечить ребенку здоровый и полноценный сон, родителям необходимо сформировать у малыша предпосылки «сонного торможения», желание идти спать, быстрое засыпание и спокойный ночной сон. С возрастом режим сна у детей меняется, и родители могут столкнуться с проблемой, как уложить свое чадо вовремя спать.

В книге, которую вы держите в руках, собраны рекомендации и практический материал, позволяющие родителям снизить негативный настрой малыша к ситуации «пора спать», а также сформировать позитивное отношение к этому режимному моменту.

УДК 372.3/4
ББК 74.100.58

ISBN 978-5-222-31274-2

© Трясорукова Т. П., 2017
© Оформление: ООО «Феникс», 2018

Содержание

От автора	5
Вечерняя игра «Захотела мышка спать»	9
Вечерняя игра «Песенка кита»	10
Вечерняя игра «Спать пора»	11
Вечерняя игра «Укладываем зайчика спать»	13
Вечерняя игра «Сова»	14
Вечерняя игра «Начинаем рисовать»	16
Вечерняя игра «Индюк»	17
Вечерняя игра «Мышки готовятся спать»	18
Вечерняя игра «Сторож»	19
Вечерняя игра «Мушка»	21
Вечерняя игра «Кто уснул?»	22
Вечерняя игра «Мышки-шалунишки»	23
Вечерняя игра «Башмачок»	25
Вечерняя игра «Песенка совы»	26
Вечерняя игра «На лугу»	27
Вечерняя игра «Котик Котофей»	28
Вечерняя игра «Подружки»	29
Вечерняя игра «Рисунок»	31
Вечерняя игра «Муравьишка»	32
Вечерняя игра «Осьминог»	33
Вечерняя игра «Паровозик»	35
Вечерняя игра «Стелем постель»	36
Вечерняя игра «Прилетели птички»	37

Вечерняя игра «Лягушонок»	38
Вечерняя игра «Зайчишка и лисичка»	39
Вечерняя игра «Укладываем медвежат спать» ..	41
Вечерняя игра «Хомячок»	42
Вечерняя игра «Сапожки»	43
Вечерняя игра «Два бычка»	45
Вечерняя игра «Дятел»	46
Вечерняя игра «Черепашка»	47



От автора

Сон — одно из функциональных состояний человека. Это восстановительный процесс для головного мозга и организма в целом. Значение здорового полноценного сна велико для развития детского организма. Время отхода ко сну — один из самых важных моментов в режиме дня малыша. С взрослением ребенка режим его сна меняется, и родители сталкиваются с проблемой укладывания своего чада в постель. В основном проблема решается при помощи правильно организованного времени, которое отводится родителями для подготовки малыша ко сну.

Уважаемые родители, предлагаем вам воспользоваться рекомендациями и практическим материалом, которые помогут снизить негативный настрой вашего малыша к ситуации «пора спать», а также сформировать мотивацию и позитивное отношение к этому режимному моменту.

Итак: поддерживайте режим дня малыша. Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время. Это не обязательно означает, что он должен лечь спать сразу после передачи «Спокойной ночи, малыши!», все зависит от биологических ритмов вашего ребенка. Главное, постарайтесь уложить его в постель до того, как он окончательно устанет, начнет вести себя шумно и излишне активно, плакать без видимых причин,

Игры перед сном

требовать постоянного внимания родителей, проситься на руки.

На поведение ребенка при подготовке его ко сну влияет поведение взрослых. За 30–40 минут до сна малыша постарайтесь создать спокойную обстановку. Перед сном лучше отказаться от эмоциональных, громких и шумных игр, повышенных физических нагрузок (насыщенных продолжительных прогулок, долгих водных процедур), просмотров мультипликационных фильмов (в противном случае малышу будет сложнее лечь спать).

Заранее проветрите комнату (оптимальный температурный режим 20–22 °С). Приглушите в комнате свет. Разговаривайте мягким, спокойным голосом. Старайтесь поменьше смотреть в глаза малышу, так как визуальный контакт с матерью — одно из наиболее стимулирующих средств (приберегите его на утро). Проведите недолгие водные процедуры, пусть вечернее купание будет тихим, а вода в ванне чуть теплее, чем обычно (на один-два градуса). Добавьте в ванну при купании одну-две капли масла лаванды: запах лаванды снимает напряжение и способствует расслаблению. После водных процедур предложите малышу теплое питье, например стакан теплого молока (теплое молоко содержит триптофан, который является естественным успокоительным средством). Можно восполь-

зоваться уже готовыми чаями или сборами, составленными специально для детей (если у малыша были аллергические реакции на травы, то проконсультируйтесь с педиатром).

Укладывание малыша в постель и его засыпание не должны ассоциироваться у него со стрессом. Если засыпание в темноте и одиночестве доставляет ему дискомфорт, эти обстоятельства надо исключить!

Включите неяркий ночник. Если у ребенка есть любимая игрушка, то положите ее в кроватку рядом с малышом (для детей 2–3 лет очень важно завести игрушечного посредника). Такая игрушка даст ребенку чувство спокойствия и постоянства, смягчит неприятные ощущения от разлуки с родителями, а также поможет самостоятельно успокоиться во время ночных пробуждений.

Посидите с малышом, расскажите ему сказку, спойте что-нибудь или прочтите короткое стихотворение (повторяющийся ритм и рифмы помогут мозгу ребенку настроиться на определенную волну). Чтение небольших стихов — лучший способ сформировать подходящее для отдыха состояние. Сочетайте чтение стихов с расслабляющим массажем. Если малыш перевозбужден, начните массаж со ступней и икр, затем перейдите к другим частям тела. Проводите массаж при слабом освещении, говорите мягким, монотонным голосом, а лучше

Игры перед сном

тихонько напевайте. Помните: чтобы массаж перед сном был полезен, все ваши движения должны быть легкими, скользящими, нежными, успокаивающими и полными любви!

И самое главное — каждый день перед сном малыша выполняйте повторные действия (ритуалы). Привычные, рутинные процедуры при переходе от бодрствования ко сну послужат напоминанием о том, что пора укладываться спать. Только так у ребенка может сформироваться привычка, обеспечивающая механизм «сонного торможения», что позволит ему спокойно лечь в кровать, быстро заснуть.

Желаем спокойного сна всем малышам и их родителям!

Свои отзывы и предложения присылайте

на e-mail:

Tr.tatyana2010@mail.ru



Вечерняя игра «Захотела мышка спать»

Психологический аспект игры:

- ♦ формирование позитивных отношений между ребенком и родителем, чувства эмоционального и телесного комфорта;
- ♦ формирование положительного настроения к ситуации «пора спать».

Возраст ребенка: год и два месяца–три года.

Время проведения: за 3–5 минут до сна ребенка.

Содержание игры: взрослый напевает слова, помогает ребенку надеть пижаму и укладывает его в постель.

Захотела мышка спать,

(помогаем малышу надеть пижаму)

Раз, и прыгнула в кровать!

(укладываем в кроватку)

Лапки «лодочкой» сложила

(садимся рядом с малышом и показываем, как сложить ладошки «лодочкой»)

И под щечку положила.

(кладем сложенные ладошки малыша под щечку)

Глазки мышка закрывает,

(взрослый прикрывает глаза и предлагает малышу тоже закрыть глазки)

Учебно-методическое издание



ТРЯСОРУКОВА Татьяна Петровна

ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ

Ответственный редактор *Д. Волкова*
Технический редактор *Г. Логвинова*
Компьютерная верстка: *А. Патулова*

Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная.
Тираж 2500 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская область,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел. /факс: (863) 261-89-59, 261-89-50

Изготовлено в России
Дата изготовления: 06.2018

Изготовитель: АО «Книга»
344019, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57/1.