

## **Вечерние игры, или как помочь ребенку снять дневное напряжение**

Ребенок пошел в детский сад, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается на слезы...

Мама и папа удивляются. А зря! Попробуйте сами провести несколько часов в большой шумной компании — и у вас к вечеру разболится голова, накопится раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш ребенок целый день находится в группе сверстников, и поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться иногда со слезами, криками, капризами.

- ❖ Постарайтесь помочь ребенку снять дневное напряжение, используя один из лучших антистрессовых приемов — игру, которая позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться.
- ❖ Соблюдайте несколько нехитрых правил:
  - всегда предоставляйте ребенку право выбора играть или не играть, возможно, что как раз сегодня он устал и захочет просто погулять или почитать;
  - помните, что вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок — «тихоня», а вечером — «дикарь», хорошо помогает игра для снятия напряжения и выхода деструктивной энергии.

### **«Рвакля».**

- ❖ Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумагу и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Можно даже попрыгать на куче бумажек, они отлично пружинят.

Снять напряжение дня малышу помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

### **«Грибник».**

- ❖ Предложите ребенку расставить кегли или мелкие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем.
- ❖ Попросите сына (дочку) закрыть глаза и по памяти собрать все предметы («грибы») в корзину.

- ❖ Собранные «грибы» отсортируйте по цвету, форме, размеру. К одному из предметов прикрепите записку с дальнейшим планом вечера: *«Давай, почитаем!»* и др.
- ❖ Организуйте простые игровые упражнения на темы: *«Знакомые и новые слова»*; *«Почему меня так называют?»* и т. п.

В таких играх развивается словарный запас, закрепляются понятия о том, что слова бывают близкие и противоположные по смыслу, короткие и длинные, грубые и смешные, красивые и обидные.

- ❖ Давайте ребенку представление о том, что слова всегда имеют значение, смысл. Игровые упражнения помогают детям усвоить, что одну и ту же игрушку можно назвать разными словами (*мишка — медведь, косолапый, топтыгин*).
- ❖ Старайтесь, чтобы игры и игровые упражнения со словом способствовали дальнейшему развитию речи и обогащению словарного запаса детей.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением **игры с водой.**

Наберите в ванну немного теплой воды, положите под ноги ребенку нескользкий коврик, включите теплый душ — усталость, раздражение, напряжение уйдут, «стекут» с малыша.

Игры с водой, как и остальные, должны быть нешумными, спокойными.

❖ Предложите ребенку:

- пускать мыльные пузыри — выдуть большущий шар и малюсенький пузырик;
- играть с губками — смотреть, как они впитывают и отдают воду;
- взять две-три баночки и переливать водичку из одной в другую.

Вид и звук льющейся воды действуют на ребенка умиротворяюще — через 15 — 20 мин он будет готов идти в кровать.

Если малыш будет знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», то целый день в детском саду не покажется ему бесконечной вечностью, и стресс отступит.

*По материалам издательства ООО «Школьная пресса»*