

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 быстрее 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.

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 малыша 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, читаем!” 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.

Соблюдайте несколько нехитрых правил:

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 умиротворяющее - 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.

1) ЮНЫЙ МЕТАЛЛИСТ

Вам понадобится коробка канцелярских скрепок. На стол насыпают скрепки. По сигналу ведущего соперники (2-4) собирают цепь с помощью скрепок. Победителем считается тот, кто за определенное время соберет самую длинную цепочку из скрепок.

2) ЗОЛУШКА

Вам понадобятся: Семена фасоли, тыквы, крупные макаронные изделия, и т.п. Все семена перед игрой смешивают и разделяют на одинаковые кучки по количеству игроков. По сигналу ведущего участники игры должны рассортировать все семена по разным кучкам. Побеждает первый, справившийся с заданием.

Варианты: Провести конкурс с завязанными глазами, устроить командное соревнование.

3) ГДЕ БУДИЛЬНИК

Все дети выходят из комнаты. Кто-нибудь прячет большой, громко тикающий будильник. Дети возвращаются и ищут будильник. Если кто-то нашёл его, то шепчет на ухо ведущему, где будильник и молча садится на пол. Ребёнок, который остался стоять последним, в наказание развлекает всех детей - поёт или читает стихотворение. Совет: для маленьких детей будильник лучше поставить на блюде или что-то металлическое, чтобы его было лучше слышно.

4) ОБМЕН ОДЕЖДОЙ

Дети садятся в круг и внимательно смотрят на одежду друг друга, стараясь запомнить, кто во что одет. Затем считалкой выбирают водящего и он выходит за дверь. Несколько детей меняются одеждой и зовут водящего. Он должен определить, на ком надеты чужие вещи и кому они принадлежат.

5) ОБУВНОЙ САЛАТ

Вам понадобится много пар обуви, полотенца. Дети садятся в кружок или за столом, закрытым бумагой или клеёнкой. Каждый кладёт свою туфельку или тапочек на стол. Затем дети по очереди подходят к столу с завязанными глазами и пытаются найти на ощупь свою обувь.

6) ЗЕМЛЯ. ВОЗДУХ, ВОДА

Дети садятся в ряд или круг. Водящий ходит перед ними и, указывая на каждого по очереди, произносит: «Вода, земля, воздух.» В любой момент он может остановиться. Если водящий остановился на слове «Вода», то ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу, пресмыкающееся или животное, живущее в воде. Если названо «Земля» - нужно назвать того, кто живёт на земле. Если названо «Воздух» - того, кто летает.

7) ЧТО В СУНДУКЕ?

Готовится сундук (коробка) заполненный разными вещами. Каждый из игроков засовывает руку в сундук (смотреть нельзя!!!), нащупывает любую вещь и говорит, что это, а потом вытаскивает - для проверки.

8) РИСУЕМ ПО ПАМЯТИ

Для любого количества играющих. Первый из игроков рисует на доске или мольберте домик. Следующий игрок запоминает рисунок, затем закрывает глаза, поворачивается вокруг себя и, не открывая глаз, дорисовывает к домику окошко, дверь, трубу или птицу на крыше. Что за рисунок получится в конце концов?

9) ОСТРЫЙ ГЛАЗ

Участникам игры предлагается рассмотреть какую-либо банку, миску или кастрюлю. Брать в руки нельзя. Затем возьмите лист бумаги и попробуйте

выстричь крышки для банки так, чтобы они точно совпали с отверстием банки. Побеждает тот, у кого крышечка точно совпадёт с отверстием банки.