|  |
| --- |
| **Консультация для родителей.**  **Игры которые лечат**  (младший, средний возраст)  «Вся жизнь - игра...» Игра начинается с началом жизни человека. Когда дети играют, они выражают собственную индивидуальность и развивают внутренние и личностные качества. Игра детей самоценна. Это и развлечение, и обучение, и развитие навыков обще­ния, и оздоровление себя через игру, и коррекция детско-родительских отношений.  **Игра – это один из лучших антистрессовых приемов.** Она позволяет ре­бенку раскрепоститься, рассла­биться.  Бывали у Вас такие ситуации, когда, забрав малыша из детского сада, Вы не могли узнать своего ребёнка: он носился по квартире как метеор, скакал по диванам и кроватям, кричал, в общем, стал совсем неуправляемым … «Как подменили ребенка! — сокрушаются родители. — Надо будет поговорить с воспитателем!». А в садике говорят: «Очень послушный мальчик!» или: «Такая тихая, спокойная девочка!». Мама и папа удивляются. А зря!  Даже для самого общительного ребенка детский сад — это стресс. Попробуйте провести несколько ча­сов в большой шумной компании, — и если вы спокойный и «негромкий» человек, у вас вскоре разболится го­лова, начнет копиться раздраже­ние. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день, по­этому к вечеру бурлящее напряже­ние готово вырваться вместе со сле­зами, криками, капризами.  Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять днев­ной стресс? К сожалению, волшеб­ного средства — одного для всех — не существует. Всегда нужно учи­тывать индивидуальные особеннос­ти маленького человека: возраст, характер, темперамент.  Сначала стоит внимательно по­наблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашей дочке или сыну. Если малыш днем скован и робок, а вечером «навер­стывает упущенное», нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать, чтобы он еще боль­ше возбудился. **Если днем ваш ребенок — «тихо­ня», а вечером — «дикарь»**, хорошо помогает снять напряжение и дать выход энергии ***игра «Рвакля».***  Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, де­лать с ней все, что заблагорассудит­ся, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться пры­гать на куче бумажек — они отлич­но пружинят.  Если же ребенок и в садике — «ураган», и дома никак не может ос­тановиться, в силах родителей плавно, постепенно перевести энер­гию «в мирное русло». Хорошо зара­нее распланировать вечер так, что­бы ребенок постепенно освобождал­ся от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня.  **Если человечек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановится**, ему помогут игры с по­степенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.  Одной из таких игр является ***«Грибник»****.*  Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на неболь­шом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный ком­плекс, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все пред­меты — «грибы» — в корзину. Со­бранные «грибы» можно сортиро­вать по цвету, форме, размеру... К одному из предметов можно при­крепить записку с дальнейшим пла­ном вечера: «Давай почитаем?» или «Поможешь мне на кухне?».  Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно перейти к обычным домашним занятиям — почитать, потанцевать. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним — это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, об­судить события дня.   * · **Можно предложить совместное чтение книг, сочинение сказок.** Например, если герой приду­манных сказок «приходит в гости» каждый вечер, родители с детьми могут даже вместе рисовать и записывать сочиненные ими истории. Таким образом, получится целая книга.   + · **Кроме чтения и сочинения сказок и историй можно исполь­зовать**   **спокойные игры**, в процессе которых не произойдет эмо­ционального перевозбуждения ребенка. Например, можно поиграть в ***игру «Светлые мысли».***  Лягте рядом с ребенком, оба закройте глаза, може­те при этом тихонько разговаривать друг с другом. По­пробуйте оба представить, что вы лежите в тени дерева в теплый день. Сделайте глубокий вдох, представьте, что вы вдыхаете тепло и тишину. А затем выдохните наружу печальные и тревожащие мысли. Продолжай­те вдыхать счастливые легкие мысли и выдыхать не­приятные, пока не наполнитесь любовью и счастьем.   * · Почти всем детям **хорошо помо­гают справиться с дневным напря­жением** **игры в воде**.   Наберите в ванну немного теплой воды, поло­жите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздраже­ние, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть бо-о-ольшущий шар и малюсенький пузырик). **ИГРА «ВОДЯНЫЕ СТРУЙКИ»** В пробке пластиковой бутылки проделать не­сколько дырочек, заполнить бутылку водой и, брызгая из нее водой на стенку, делать с помо­щью струи разные узоры: домик, шарик. Снача­ла «рисует» взрослый, а ребенок отгадывает, а потом наоборот.   * · **Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж**. Мягкий,   ласковый массаж поможет возбужденно­му ребенку успокоиться и заснуть. Особенно, если при этом ему еще и напевают песенку или рассказывают сказку.  Если малыш слишком возбужден, массаж лучше начать со ступней. Предложите ему закрыть глаза и расслабиться. Постепенно массируйте ножки ребен­ка все выше и выше до полного расслабления мышц, а затем то же самое проделайте с его ручками. Потом попросите его расслабить плечи и помассируйте их тоже. После этого перейдите к шее и, наконец, к го­лове.  Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», во­семь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.   * · **Создать атмосферу покоя и рас­слабления помогают и легкие, едва уловимые запахи**.   Для этого в арома-лампу добавляется всего одна-две капли масла, например манда­ринового. Теплый цитрусовый аро­мат хорошо освежает воздух, успо­каивает, снимает нервное напря­жение. Отлично снимает стресс запах мяты, — он хорошо осве­жает и бодрит. Но не стоит ис­пользовать его, если ребенку меньше шести лет, и лучше не делать это перед сном.  Если же ваш ребенок аллергик, и вы не ре­шаетесь использо­вать ароматические масла, положите в детскую подушку небольшой холщовый мешочек с корнем валерианы или прикрепите его к изголовью кровати, — это поможет малышу спать спокойнее.   * · Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий. * · **Попробуйте исключить телеви­зор из вечерних развлечений малы­ша**. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на устав­ший мозг.   Исключение можно сде­лать для «Спокойной ночи, малы­ши!», — эта передача идет в одно и то же время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.  Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», во­семь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.  **Полезные советы:**  · ежедневно выделять время для игр с ребенком. Иног­да достаточно 15-20 минут, иногда следует поиграть подольше. Место для игр значения не имеет. Главное, чтобы вы играли!   * · игры должны быть повторяющимися. Ребенок должен видеть, чему оннаучился, и понимать, чему он еще только учится. * · в игре обязательно должен быть элемент соперничества. Ребенок должен   научиться бороться. Дети, которые соревновались между собой, как отмечают исследователи, гораздо дружелюбнее.  Дело в том, что у ребенка ежедневно накапливается определенный уровень агрессии, а это мощный тормоз в развитии. В игре-соревновании происходит ее сброс. Важно только соотносить вызов и возможности ребенка. И еще нужно помнить о том, что в игре с родителями малыш не должен все время выигрывать. Ре­бенку нужно и проигрывать, но, учитывая специфику детского возраста, не часто. Важно научить его правильно относиться к проигрышу, понимать, по­чему он проиграл.   * · не играйте во что попало, лишь бы поиграть. Пусть пос­тепенно ваши игры   все более и более усложняются. Например, сначала на­учите ребенка играть в детское лото, затем в домино, в шашки (на первых по­рах по облегченному варианту, а потом по обычному) и т. д.   * · создайте свою домашнюю систему игр с ребенком. Распре­делите игры   между домочадцами. В одни пусть играет папа, в другие - мама, бабушка, дедушка. В некоторые игры полезно играть всей семьей.  **И помните: систематические игровые занятия с ребенком - это дол­госрочная инвестиция в его будущее. И окупится она сполна. Ни один репе­титор не сможет дать ребенку столько, сколько даст семья, заинтересованная его перспективами на будущее.** |
|  |