Как известно, у каждого человека есть свои, так называемые, «птичьи» биологические часы – кто-то жаворонок, а кто и сова. И почему-то принято полагать, что такой биологический ритм подвластен исключительно взрослому человеку. Но не стоит забывать и про наших маленьких деток. Одни могут ложиться спать после просмотра вечерней детской сказки, а другие – сорвиголова, продолжают изрядно веселиться даже после того, как их родители отправились на вожделенный ночлег. Естественно, что второй тип детей, «пробесновавших» полночи, очень сложно будет поднять рано утром, когда взрослым необходимо идти на работу, а ребенка собирать в дошкольное учебное заведение. Таких детей даже пушечным взрывом не разбудишь. А, если вам и повезет поднять чадо-совушку, то ничего кроме детской истерики вы не получите. Такие дети (совы) просыпаются только сами. Буди не буди, но так вы ничего не добьетесь.

**Консультация для родителей**

**«Игры перед сном»**

Очень многие родители задаются вопросом о том, как уложить ребенка спать без капризов. А все потому, что очень многие детки не хотят ложиться спать: капризничают или начинают проявлять активность, даже если у них уже слипаются глазки. Это происходит потому, что ребенок боится пропустить что- то интересное либо ему не хватает вашего внимания. Решение этому – приятные, добрые и спокойные игры перед сном, которые помогут вашему чаду успокоиться, а заодно получить от вас теплоту и внимание. Если сделать это ежедневным ритуалом, то ребенок перестанет воспринимать подготовку ко сну как что-то неинтересное и неприятное.

 **«Сочиняем сказку вместе»**

Усадите ребенка к себе на колени или рядом и предложите вместе сочинить сказку. Вы говорите начало предложения, а ребенок продолжает. Тут главное, не мешать ему, а просто немного направлять и помогать в его фантазиях. Например: « Жил – был… Однажды он решил сходить… По дороге он встретил…» и т.д. Когда игра в сказочника надоест и вам и вашему ребенку, то пе

ресказы маленького человечка можно будет выражать с помощью карандашей, фломастеров и чистых листов бумаги. Пусть ребенок попробует в «каляках-маляках» нарисовать все то, что он смог пережить за весь день. А вы попробуйте несколько усложнить задание и попросите малыша нарисовать знакомые буквы и цифры.

 **«Кукольный  театр»**

Возьмите несколько [мягких игрушек](http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/razvivayuschie_igry_i_igrushki/igrushki_iz_myagkih_materialov) и спрячьтесь за креслом  или стулом. Разыграйте для ребенка  представление: игрушки знакомятся, вместе играют и т.д. Если подобрать героев определенной [сказки](http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/knigi/skazki__rasskazy__stihi), можно показать по этой сказке [театральную  постановку](http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/tovary_dlya_tvorchestva/teatralnoe_tvorchestvo).
 Кто съел конфету?

Количество игроков: любое Дополнительно: конфеты из играющих выбирается тот, кто будет искать пропажу, и на некоторое время он удаляется. Ведущий просит всех закрыть глаза, затем выбирает игрока и дает ему конфету. После этого возвращается ведущий и начинает искать того, кто держит за щекой конфету. Остальные делают вид, что у каждого из них тоже есть конфета, то есть изображают сладкоежек – жуют, чавкают и тому подобное. Чтобы определить обладателя настоящей конфеты, ведущий задает каждому вопросы, на которые следует дать понятный ответ: мычанием, жестами или каким-то другим образом. Задача ведущего – задать такой вопрос, на который можно будет ответить только словами; задача игроков – не допустить, чтобы настоящий сладкоежка был обнаружен.

Ветеринарная больница

Количество игроков: любое Дополнительно: мягкие игрушки Мягкие игрушки укладываем в постель и лечим: перевязываем, даем лекарства, измеряем температуру, ставим компрессы и т.д.

Угадай, что я вижу?

Количество игроков: любое Дополнительно: нет В эту игру можно играть везде и всюду: она разгоняет скуку и доставляет удовольствие. А лучше всего она действует, отвлекая внимание, если Петя снова ссорится с Аней или Коля печально забился в угол. Начинайте так: Вы: Я вижу кое-что красного цвета, чего ты не видишь! Ребенок: Сердечки на занавесках? Вы: Нет. Он: Обложку Таниной книжки? Вы: Нет. Он: Шапку Олега? Вы: Нет. Он: Фантик на столе? Вы: Да! Поверьте, продолжаться это может до бесконечности!

Из какой мы сказки?

Количество игроков: любое Дополнительно: книга сказок Играющие делятся на две команды и рассаживаются по кругу. Один из игроков первой команды садится в центре круга и зачитывает небольшой кусочек из какой-либо сказки. Задача играющих – отгадать, отрывок из какой сказки им зачитывают. После того как сказку, предложенную первой командой, угадает вторая, команды меняются ролями. Сказки должны зачитываться таким образом, чтобы их было сложно отгадать и чтобы они звучали весело. Например, можно зачитывать только первые слоги каждого слова: «Жи… бы… де… и ба…» – то есть: «Жили были дед и баба», и т. д. Можно читать сказку, пропуская в ней все глаголы и заменяя их жестами и мимикой. Когда сказка угадана, ведущий объявляет,

что ее надо теперь исполнить тем, кто ее угадал. Но исполнять следует так, чтобы сказка получилась такой же веселой, как и рассказ про нее.

Мудрые советы

Количество игроков: любое Дополнительно: нет Очередной водящий минут на пять уходит из комнаты. Тем временем мы о нем поговорим немножко. Вы уже догадываетесь, что речь идет о старинной игре наших дедушек и бабушек в «молву». Начиналась она обычно традиционной присказкой: «Я была на балу, слышала про вас молву; один говорит, что вы...» и так далее. Содержанием молвы чаще всего были незатейливые комплименты, высказанные играющими по адресу того, кто водит. А затем ему задавался вопрос: кто высказал о вас такое-то суждение?



## Общие советы по укладыванию ребенка спать:

**Во-первых**, дети любят укладывать свои любимые игрушки спать. Любят прощаться и желать всем домочадцам спокойной ночи. Не стоит забывать, что это искренние мотивы и желания ребенка, поэтому не стоит ограничивать ребенка в этих действиях. Просто при укладывании ребенка спать, предусмотрите на этот ритуал дополнительное, запасное время.

**Во-вторых**, никогда не ставьте временных рамок ребенку, в течение которых он должен уснуть. А тем более нервничать и кричать на ребенка, если он никак не может заснуть. У ребенка, как и у взрослого человека, один день не похож на другой. Поэтому эмоциональный настрой перед сном может отличаться в разные дни. Необходимо просто набраться терпения и быть спокойными. Ваше спокойствие передастся ребенку, и он быстрее заснет.

**В-третьих**, если ваш ребенок боится темноты, поговорите с ним и постарайтесь определить причину его страхов, а определив причину уже будет проще с ней побороться.

**В-четвертых**, никогда не разрешайте ребенку смотреть перед сном телевизор, ну а тем более взрослых передач или новостей. Если ребенок увидит на экране насилие или убийство, он будет долго волноваться и не сможет уснуть, либо его будут мучить ночные кошмары.

**Поэтому вам стоит набраться много терпения, и у вас и у вашего малыша будут только Спокойные Ночи!!!.**

