# Отправляемся спать

*Эти игры заканчивают день. В них играют уже тогда, когда малыш лежит в постели или готовится лечь в кровать. Эти тихие игры позволят ребенку успокоиться, если он слишком возбужден, а также получить приятные эмоциональные впечатления, связанные с процессом укладывания и засыпания. Ведь ощущения от времени, проведенном с родителями перед сном, человек помнит всю свою жизнь.*

## Пение колыбельных

**Возраст: 3-5 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Пойте ребенку колыбельные песни. Если вы не помните песен, которые пели вам ваши родители в детстве, найдите и выучите тексты колыбельных. Пойте хотя бы трехлетним детям, когда они укладываются спать, и продолжайте петь им еще в течение пяти минут после засыпания. Как считает болгарский психотерапевт П. Ран-дев, это поможет им быть уравновешенными, спокойными и доброжелательными людьми в дальнейшем. Да и нам самим неплохо бы слушать на ночь колыбельные песни, так как их действие оказывается эффективнее медикаментов. Сон от воздействия колыбельных мелодий особенно крепкий и глубокий.

## Массаж

**Возраст: 3-5 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Сделайте ребенку мини-массаж. Чтобы он был более интересен, приговаривайте, что вскапываете землю лопатой, готовите грядки, сажаете семена овощей и фруктов, которые захочет ребенок. Или отправляйте спать разных животных: вот по дорожке пробежал муравьишка — он торопится в муравейник, вот проползла змейка, вот проскакал -зайчишка, а вот протопал слоненок. (Все движения вы изображаете руками на спине малыша.) А это их мама приласкала перед сном, погладила и убаюкала. (Поглаживайте спину ребенка.)

## Любимая игрушка

**Возраст: 3-5 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Позвольте ребенку взять любимую игрушку к себе в постель. Скажите ему, что кукла уже засыпает, поэтому лежать нужно очень спокойно.

## Кто в домике живет?

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1**.

Завесьте кровать сверху простыней. Пусть ребенок почувствует себя в домике. Постучитесь и спросите: «Кто в домике живет?» Ребенок придумывает и отвечает.

## Замри!

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-2.**

Ребенок ложится на спину, вы раскладываете по его телу небольшие картинки, календарики, открытки или игральные карты и говорите: «Спорим, что ты не сможешь лежать так смирно, чтобы ни одна карта не упала?»

## Море волнуется

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Эта игра хорошо успокаивает дыхание ребенка. Попросите его лечь на спину и представить себе, что он превращается в море. Для этого нужно расслабить руки и ноги. Положите на живот малыша бумажный кораблик и вместе с ним понаблюдайте, что происходит с корабликом. Когда ребенок дышит — кораблик поднимается и опускается, как при волнении на море. Если малыш сконцентрирует внимание на своем дыхании, это поможет ему успокоиться перед сном.

## Спящая царевна

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Ребенок лежит с закрытыми глазами, притворяясь спящим. Вы недоверчиво говорите: «Посмотрим, вправду ли ты спишь?» — и берете его по очереди за руку, кисть, ногу, мягко потряхивая их. Ребенок понимает: чтобы убедить вас, ему надо продемонстрировать полную расслабленность. Если он моргнет или начнет смеяться, поменяйтесь ролями. Кто сможет лучше притворяться?

## Улитка-чемпион

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: любое.**

Эта игра — соревнование «наоборот». Она помогает тормозить возбуждение и развивать чувство самоконтроля. Определяются старт и финиш. Они могут быть расположены довольно близко друг от друга (например, в 3 м).

Играющие встают на старт. Все они — Улитки. Старт! Улитки поползли к финишу. Останавливаться или ползти в другую сторону нельзя! Выигрывает тот, кто придет к финишу последним.

## Ритуал отправления ко сну

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: любое.**

Приучите ребенка отправляться спать всегда в одно и то же время. Это сильно облегчит жизнь и вам и ему. Хорошо, если сигналом для отправления ко сну будет не только ваша просьба. Например, заканчивается детская телепередача «Спокойной ночи, малыши!» или вы заводите будильник. Маршрут действий приготовления ко сну тоже должен быть регулярным. Например, вся семья садится в поезд до станции «Сон», значит, нужно заехать на кухню, чтобы попить, в ванную, чтобы почистить зубы и сходить в туалет. Последней, конечно же, останется станция «Сон».

## Театр теней

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Ребенок уже лежит в постели. Вам понадобится свет от настольной лампы, верхний свет выключают. Направьте свет на стену. Подставьте руку под лампу. По тени на стене можно угадывать разные изображения. Сгибая, раздвигая пальцы и поворачивая их, можно добиться огромного количества разнообразных изображений. Фантазируйте с пальцами. Можно вырезать силуэты из плотной бумаги и подготовить небольшое представление. Если вы будете все делать вместе с ребенком, время укладывания в постель доставит ему много удовольствия.

## Рассказываем сказку

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Введите в семейную традицию чтение сказок перед сном. Устройтесь рядом с ребенком поудобнее. Прочитайте нестрашную сказку. Иногда дети любят слушать одну и ту же сказку несколько раз. Вы можете проверить память ребенка. Рассказывая уже знакомую сказку, притворитесь, что вы не очень хорошо ее помните. Придумывайте новых персонажей или необычные действия. Доставьте удовольствие ребенку побыть экспертом и поправлять вас.

## Кто ложится спать?

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Маленьким детям нравится переносить на животных человеческие домашние отношения. Поэтому они любят истории, в которых вы рассказываете, как укладываются спать маленькие козлята, котята, щенки, медвежата, крольчата и т. д. Попросите ребенка показать, как спит мышонок в теплой норке или бельчонок в мягком дупле. В таких историях малыш так или иначе переносит пережитые приятные ощущения на себя.

## Дочки-матери

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-2.**

Ребенок выступает в роли родителей, укладывая спать свои игрушки. Всех нужно умыть перед сном, уложить на ночь поудобнее, рассказать сказку или спеть колыбельную. Уложив всех, малыш останется последним, кому нужно ложиться спать.

## Читаем письма

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Вы ложитесь на живот, а ребенок рисует вам на спине какую-нибудь фигуру. Вам нужно догадаться, что он нарисовал. Теперь поменяйтесь местами. Вы можете писать какие-нибудь буквы или целые слова. Попробуйте разгадать какую-нибудь фразу.

## Божья коровка

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Игра развивает воображение и помогает расслабиться. Попросите ребенка представить себе, что божья коровка сидит на большом пальце его ноги. «Вот она медленно ползет по ступне, лодыжке, голени, добирается до коленки, бедра, минует живот, грудь, вот она у тебя на плече, сползает по руке на ладонь, затем по пальцу до самого его кончика.

Божья коровка почти невесомая, но если ты сидишь тихо-тихо и сосредоточенно думаешь о том, как и где она ползет, ты, конечно, почувствуешь ее. Теперь представь, что ты осторожно кладешь божью коровку на землю, чтобы она вздремнула после своего длинного пути».

## Ароматотерапия

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1.**

Налейте ребенку на спину несколько капель одеколона и скажите ему, чтобы он нюхал с закрытыми глазами, пока запах не выветрится. Глубокое дыхание и концентрация обычно быстро усыпляют ребенка.

## Слышишь звон?

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-2.**

Вы берете бокал и ложечку, садитесь возле лежащего в постели ребенка и говорите: «Закрой глаза, а я стукну по бокалу. Звук будет сперва громкий, потом все тише и тише. Когда совсем не будет слышно, можно открыть глаза». Повторите эту игру несколько раз.

## Походные условия

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: любое.**

Позвольте иногда для разнообразия поспать ребенку в необычных условиях, например в спальном мешке, на вашей кровати или на полу в своей комнате.

## Дядюшка Сон

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Расскажите сказку о том, что иногда к ребятам, которые крепко спят, заходит сам дядюшка Сон и оставляет свой подарок. Положите ребенку под подушку небольшой сувенир, конфетку или открытку. Иногда интересной и занимательной может быть сама обертка для подарка. Кстати, это позволит вам поспать подольше, если ребенок проснется раньше вас.

## Фея сна

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-2.**

Ребенок может сам превратиться в фею сна. Дайте ему в руки палочку, конечно, у феи сна она волшебная. Погасите верхний свет, оставив небольшое освещение. Пройдитесь с ребенком по дому, перед тем как лечь спать. Фея касается своей волшебной палочкой разных предметов — они засыпают. Когда все предметы заснули, наступает очередь самой феи. Ребенок ложится в постель и касается палочкой самого себя. Теперь можно выключать свет.

## Коробочка снов

**Возраст: 4-6 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Расскажите ребенку сказку про Оле Лукойе. Приготовьте красивую коробочку и поставьте ее в изголовье кровати. В нее Оле Лукойе сможет приносить свои сны. Только нужно побыстрее укладываться, чтобы ребенку достался интересный сон: ведь они достаются тем, кто уснет первым.

## Ночной концерт

**Возраст: 4-7 лет.**

**Количество игроков: 1-3.**

Время перед сном можно прекрасно использовать для музыкального развития детей. После того как дети улеглись, погасите верхний свет. Включите спокойную музыку. Старшим детям можно позволить надеть стереонаушники, только убедитесь, что провода у них над головой, а не вокруг шеи.