



Вечерняя игра «Муравьишка»

Психологический аспект игры:

формирование позитивных взаимоотношений, чувства эмоционального и телесного комфорта;

Время проведения: за 5-7 минут до сна ребенка.

Содержание игры: положение ребенка – лежа на спине. Взрослый сидит рядом, читает стихотворение и проводит расслабляющую игру.

Муравьишка-крошка

(гладим разные части тела малыша)

Бежит по дорожке.

(проводим линии кончиками пальцев от плеча к животу)

- Ну куда ты всё спешишь?

- Ну куда ты же ты бежишь?

(два пальца – указательный и средний – «бегают» по малышу)

- Я спешу к себе домой!

- Ну, а где же домик твой?

(гладим разные части тела малыша)

- За горой, за рекой,

(водим пальцем по малышу, как будто рисуем)

За большущую сосной!

(поднимаем ручки малыша вверх, легко встряхиваем)

Игра «Любящие родители»

Психологический аспект игры:

формирование позитивных взаимоотношений, чувства эмоционального и телесного комфорта; умения

Время проведения: за 5-7 минут до сна

Содержание игры:

Мама-медведица и папа-медведь качивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.



«Играем
вместе
с мамой»

Игры перед сном

на снижение психоэмоционального и мышечного напряжения для детей 2-3 лет

Вечерняя игра «Захотела мышка спать»



Психологический аспект игры:

- формирование позитивных отношений между ребенком и родителем, чувства эмоционального и телесного комфорта;
- формирование положительного настроения к ситуации «пора спать».

Время проведения: за 3-5 минут до сна ребенка.

Содержание игры: взрослый напевает слова, помогает надеть пижаму и укладывает его в постель.

Захотела мышка спать,

(помогаем малышу надеть пижаму)

Раз, и прыгнула в кровать!

(укладываем в кроватку)

Лапки «лодочкой» сложила

(садимся рядом с малышом и показываем, как сложить ладони «лодочкой»)

И под щечку положила.

(кладем сложенные ладошки малыша под щечку)

Глазки мышка закрывает,

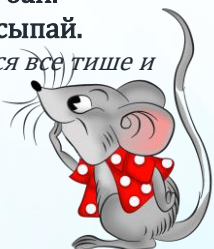
(взрослый прикрывает глаза и предлагает малышу тоже закрыть глазки)

Сладко-сладко засыпает,

Баю-баюшки, бай-бай.

Спи, малыш мой, засыпай.

(голос взрослого становится все тише и монотоннее)



Вечерняя игра «Зайчишка и лисичка»

Психологический аспект игры:

- снижение скелетно-мышечного напряжения в области ног;
- формирование телесного и эмоционального комфорта.

Время проведения: за 7-10 минут до сна ребенка.

Содержание игры: положение ребенка – лежа на спине. Взрослый сидит рядом, читает стихотворение и проводит игру-массаж.

Быстрые у зайки ножки,

(выпрямляем ножки ребенка, легко поглаживаем по направлению от бедра к стопе)

Скачет зайка по дорожке.

(сгибаем ножки ребенка в коленях, своей фиксируем ножку малыша в области голеностопа, затем имитируем несколько топаящих движений)

Вдруг лисичку повстречал

(выпрямляем ножки малыша, легко поглаживаем по направлению от бедра к стопе)

И за ёлку убежал.

(кончиками пальцев легко «бегаем» по ножкам ребенка)

Лиса зайку поискала

(перебираем пальчиками стоп малыша, легко поглаживаем стопу и пяточку)

Не нашла и убежала!

(кончиками пальцев «бегаем» по ножкам малыша, затем поглаживаем)

Вечерняя игра «Хомячок»



Психологический аспект игры:

- снижение скелетно-мышечного напряжения в области кистей рук;
- формирование телесного и эмоционального комфорта.

Время проведения: за 5-10 минут до сна ребенка.

Содержание игры: ребенок сидит на коленях у взрослого спиной или боком. Взрослый читает стихотворение и проводит игру-массаж.

**Собирал хомяк в ладошки
От пшеничной булочки крошки.**

(раскрываем кисть малыша, затем легко разминаем середину ладошки)

Одна,

(поглаживаем большой пальчик, затем пригибаем к ладошке)

Две,

(поглаживаем указательный пальчик, затем пригибаем к ладошке)

Три,

(поглаживаем средний пальчик, затем пригибаем к ладошке)

Четыре,

(поглаживаем безымянный пальчик, затем пригибаем к ладошке)

Пять,

(поглаживаем мизинчик, затем пригибаем к ладошке)

Но не смог их удержать

(поглаживаем кулачок)

И рассыпал их опять.

(раскрываем кулачек, легко разминаем середину ладошки, затем поглаживаем)

Повторите игру по тем же правилам на другой руке ребенка.