**Уважаемые родители!**

**Предлагаем вам 10 СПОКОЙНЫХ ИГР ПЕРЕД СНОМ с детьми**

воспитатель МБДОУ №20

Бородина Н.В.  
  
Очень мало детишек самостоятельно ложатся спать. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда, которую обязательно нужно заслужить, пройдя через множество испытаний – слезы, крики и уговоры. Однако есть и спокойные игры, которые настpaивают ребенка на сон. Игры перед сном можно проводить в кровати. Там малыш paccлабится и в последующем легко заснет. Существует множество спокойных игр.   
  
**• Игра «Три тишины».** Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. К примеру, жужжит компьютер или стрекочут кузнечики. Нужно рассказывать, кто какой звук услышал.  
  
**• «Волшебный ковер».** Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребенку, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы малыш успокоился, можно садиться с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начинать рассказ. Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит…», малыш же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.   
  
**• «Дневничок».** Попробуйте вести дневничок с ребенком и перед сном вдвоем записывать события, произошедшие за день.  
  
**• «Разговоры о животных».** Предложите малышу рассказать, как прошел у него день и провести аналогию этого дня с неким животным. Пусть объяснит вам, почему этот день похож именно на этого животного.  
  
**• Попробуйте пальцем рисовать** что-то на спинке у ребенка. Малыш же в свою очередь должен угадать.  
  
**• «Кто к нам пришел?»** Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.  
  
**• «Волшебный мешочек».** Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребенка опустить ручку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая таковую из мешочка, на ощупь угадать, что у малыша в руке.  
  
**• «Логические цепочки».** Положите перед малышом разные геометрические фигурки. И начинайте их раскладывать, например: «квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг…» попросите ребенка продолжить цепочку.  
  
**• «Вышивание»**. На пяльцы натягивается марля, малышу нужно дать яркий цветной шнурок. Пусть ребенок «вышьет» этим шнурочком на марле, протягивая его через дырочки в ткани. Вместо марли можно использовать картон, предварительно сделав много дырочек.  
  
Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями.