



**Игры перед сном помогут малышу успокоиться и быстрее заснуть. Игры перед сном - отличная альтернатива сказке. Главное правило таких игр - они должны быть тихими и не активными.**

**1. «РИСОВАЛКА»**

Тактильно приятная игра. Рисуйте пальцем у малыша на спине фигуры, пусть ребёнок попробует отгадать.

**2. «ТИШИНА»**

Создайте абсолютную тишину в комнате и прислушайтесь. Какие звуки вы слышите? Может быть птица за окном поёт или работает стиральная машина? Пусть ребёнок расскажет какие звуки он заметил. Такая игра позволяет развивать внимательность и концентрацию.

**3. «ВОЛШЕБНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ»**

Попросите ребёнка представить, что его кровать — это ковёр-самолет и предложите ему отправиться в путешествие. Спросите куда вы полетите, как одеты, как выглядит обстановка вокруг вас.

**4. «ОБНИМАШКИ»**

Обнимите малыша и скажите ему на ушко 5 ласковых слов (например: любимый, талантливый, послушный, добрый, умный), а потом поменяйтесь ролями. Так ваша связь с ребёнком станет крепче.

После засыпания, посидите с ребёнком минут 5–7, скажите ему добрые слова, так он запомнит это на подсознательном уровне.

□