**МБДОУ№74 г. Калуги**

*Консультация для родителей*

***«Вечерние игры***

***или***

***как помочь ребенку***

***снять дневное напряжение»***

***Подготовила***

***педагог-психолог***

***Шмакова Ольга Владимировна***

***г. Калуга***

***2021***

Ребенок пошел в детский сад, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, но­сится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается на слезы...

Мама и папа удивляются. А зря! Попробуйте сами провести несколько часов в большой шумной компании - и у вас к вечеру разболится голова, накопится раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш ребенок целый день находится в группе сверстников, и поэтому к ве­черу бурлящее напряжение готово вырваться иногда со слезами, крика­ми. капризами.

Постарайтесь помочь ребенку снять дневное напряжение, ис­пользуя один из лучших анти­стрессовых приемов - игру, ко­торая позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться.

***Соблюдайте несколько нехитрых правил:***

* всегда предоставляйте ребенку право выбора играть или не играть, возможно, что как раз сегодня он устал и захочет просто погулять или почитать;
* помните, что вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок «тихо­ня», а вечером - «дикарь», хорошо помогает **игра для снятия напряжения и выхода деструктивной энергии**.

***«Рвакля».***

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумагу и широкое вед­ро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Мож­но даже попрыгать на куче бума­жек, они отлично пружинят.

Снять напряжение дня малышу помогут **игры с постепенным сниже­нием физической нагрузки**, не со­держащие при этом элемента сорев­нования.

***«Грибник»***

Предложите ребенку расставить кегли или мелкие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный ком­плекс, игрушки можно развесить на нем.

Попросите сына (дочку) закрыть глаза и по памяти собрать все предметы («грибы») в корзину.

Собранные «грибы» отсортируй те по цвету, форме, размеру. К одному из предметов прикрепите записку с дальнейшим планом вечера: *«Давай, почитаем!» и др.*

Организуйте простые игровые упражнения на темы: «*Знакомые и новые слова»; «Почему меня так называют?»*  и т. п.

В таких играх развивается словарный запас, закрепляются понятия о том, что слова бывают близкие и про­тивоположные по смыслу, короткие и длинные, грубые и смешные, краси­вые и обидные.

Давайте ребенку представление о том, что слова всегда имеют зна­чение, смысл. Игровые упражнения помогают детям усвоить, что одну и ту же игрушку можно назвать разными словами *(мишка - медведь, косолапый, топтыгин).*

Старайтесь, чтобы игры и игровые упражнения со словом спо­собствовали дальнейшему развитию речи и обогащению словар­ного запаса детей.

Почти всем детям хорошо помога­ют справиться с дневным напряжени­ем **игры с водой.**

Наберите в ванну немного теплой воды, положите под ноги ребенку нескользкий коврик, включите теплый душ - усталость, раздражение, напряжение уйдут, «стекут» с малы­ша.

Игры с водой, как и остальные, должны быть нешумными, спокой­ными.

Предложите ребенку:

* пускать мыльные пузыри - вы­дуть большущий шар и малюсень­кий пузырик;
* играть с губками - смотреть, как они впитывают и отдают воду:
* взять две-три баночки и перели­вать водичку из одной в другую.

Вид и звук льющейся воды действу­ют на ребенка умиротворяющее - че­рез 15-20 мин он будет готов идти в кровать.

Если малыш будет знать, что в кон­це шумного дня его ждет «тихая при­стань», то целый день в детском саду не покажется ему бесконечной веч­ностью, и стресс отступит.

Источник:

Москва, Школьная Пресса.