**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«ВЕЧЕРНИЕ ИГРЫ ДОМА ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ»***

    Ребёнок пошёл 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 раздражительность, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш ребёнок проводит в такой обстановке целый день, поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться вместе со слезами, криками, капризами.

       Как же родителям помочь ребёнку?

Один из лучших антистрессовых приёмов – игра.

Она позволяет ребёнку раскрепостить, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил.

Во-первых, выбор- играть или не играть – должен всегда оставаться за ребёнком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захотел просто погулять или почитать.

 Во-вторых, «вечерняя» игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

      Если днём ваш ребёнок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и дать выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Для этой игры нужно приготовить ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребёнок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросить её в корзину.

Можно даже попрыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

      Если ребёнок и в садике не на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр «Грибник». Предложите ребёнку расставить кегли или маленькие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем. Затем ребёнка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы (грибы) в корзину. Собранные «грибы» можно сортировать по цвету, форме, размеру. К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: «Давай, почитаем?» или «Поможешь мне на кухне?».

      Почти всем детям хорошо помогают справляться с дневными напряжениями игры в воде. Наберите в ванну немного тёплой воды, положите противоскользящий коврик, включите тёплый душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение, напряжение – уйдёт «стечёт» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу: они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри) попросит ребёнка выдуть бо-о-ольшущий шар или малюсенький пузырёк), играть с губками (смотреть, как они впитывают воду, устроить ребёнку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов) просто дать две-три баночки, и пусть переливают водичку туда-суда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще – через 15 – 20 минут ребёнок будет готов идти в кровать.

       Если малыш будет твёрдо знать, что в конце шумного дня его ждёт «тихая пристань», целый день в садике не покажется ему такой бесконечной вечностью, и стресс отступит.

*КОНСУЛЬТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ БУТАКОВА С.В.*