

## *Консультация для родителей*

### *«Вечерние игры»*

*Даже для самого общительного ребёнка детский сад – стресс. В шумной компании целый день ребёнок проводит время, к вечеру напряжение готово выразиться вместе со слезами, криками, капризами*

*Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку снять дневной стресс? Необходимо предложить спокойную игру, выбор остаётся за ребёнком. Но вы можете предложить игры на кухне:*

*- Пусть ребёнок отвернётся а вы помешайте ложкой в стакане, закройте крышкой кастрюлю и т. д. Предложите ему отгадать, какие предметы могут издавать такие звуки.*

*В спокойной обстановке поговорите с ним, не допуская ещё больше возбудиться, просто погуляйте с ребёнком 25 минут, наблюдайте за окружающим миром или прочтите любимую сказку.*

*Исключите телевизор из вечерних развлечений ребёнка. Предложите игры в воде 15-20 минут, после этого ребёнку можно идти в кровать. Пред сном можете сделать расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодию (запись) шум моря или звуки дождя.*

*Удачи и успехов в воспитании!*

