**Консультация для родителей:**

**«Вечерние игры или как помочь ребенку снять дневное напряжение»**

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.