

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополя «ФЕЯ»

**Консультация для родителей  
на тему «Как уложить ребенка спать»**

Воспитатели:  
Долгополова А.Э  
Касьянова И.Е

г. Ставрополь, 2020

## Как уложить ребенка спать

Чтобы легко просыпаться утром, ребенок должен спать не меньше 10 часов, но уложить чадо в кроватку не всегда просто. На какие только ухищрения не идут дети! Например, можно застрять в ванной и чистить зубы так долго, как будто бы их два раза по тридцать два. Безотказно действует и внезапный "приступ голода"...

Чтобы покончить с этим, родителям нужно запомнить простые правила. Переход ко сну должен стать чередой приятных ритуалов, совершающихся в одно и то же время. Стакан теплого молока, добрая сказка, тихая музыка и мягкая игрушка помогут малышу быстрее заснуть.

После плохого сна мы просыпаемся в отвратительном настроении, весь день чувствуем себя вяло. И это мы, взрослые здоровые люди. Что говорить о детях? Доказывать, как важен сон ребенка - не нужно. Любая мама на своем опыте знает, что не выспавшийся ребенок может весь день капризничать, а после плохого сна ребенка сложно вернуть в нормальное эмоциональное состояние.

## Подготовка ко сну

### Время для сна

Установите время укладывания спать: с 19.00 до 21.30 часов, в зависимости от возраста ребенка и семейных условий. Но это не должно быть чисто механическим действием. Желательно создать для малыша такие условия, чтобы он сам учился контролировать, когда он ложится спать. Например, можно сказать ребенку, что наступает вечер. Вечер - факт объективный, который не подлежит обсуждению. Родители могут купить специальный будильник, по которому малыш будет отсчитывать время для спокойных игр и время для засыпания. Например, можно сказать: "Дружок, видишь на часах уже восемь часов: что пора делать?"

### Ритуал для засыпания

Это переходный момент от игры к вечерним процедурам. Главная задача этого момента - сделать укладывание спать долгожданным и любимым ритуалом для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь. Когда ребенок в определенное время засыпает и спокойно спит, у родителей высвобождается время на то, чтобы побыть наедине друг с другом. Общее время на ритуал 30-40 минут.

#### *-Укладывание игрушек спать*

Каждая семья выбирает содержание ритуала в зависимости от особенностей ребенка и общей семейной культуры или традиций. Например, родители могут обратиться к малышу со следующими словами: "Дорогой, уже вечер, пора готовиться ко сну. Все игрушки ждут, когда ты им пожелаешь "спокойной ночи". Ты можешь кого-то уложить, кому-то сказать "пока, до завтра". Это начальный этап, он очень полезен, поскольку, укладывая спать игрушки, ребенок сам начинает готовиться ко сну.

#### *-Вечернее купание*

Вода очень расслабляет малыша. Вместе с водой уходят все дневные переживания. Пусть некоторое время (10-15 минут) он проведет в теплой ванне. Для большей релаксации добавьте в воду специальные масла (если нет противопоказаний), или отвар успокаивающих трав. Ребенок испытывает большое удовольствие от

переливания воды из одной емкости в другую. Хорошо, когда в ванной плавают какие-то игрушки. Умывание и чистка зубов также входит в этот этап.

#### *-Любимая пижама*

После водных процедур, которые уже оказали расслабляющее действие на малыша, одеваем его в теплую, мягкую пижаму. Такая, казалось бы, простая вещь, как пижама, может оказать очень сильное содействие общему настрою на сон. Пижамы должны быть из удобной, комфортной ткани. Желательно, чтобы она была мягкой, приятной, возможно с какими-то детскими рисунками или вышивкой. Главное, пижама должна доставлять удовольствие малышу - тогда он с радостью в нее облачится. Надевая пижаму, можно массировать тело малыша легкими спокойными движениями с каким-нибудь кремом или маслом.

#### *- Укладывание в постель с музыкой*

Когда родители готовят малыша ко сну (а именно - надевают пижаму), можно включить негромкую музыку. Лучше всего для этого момента подойдет классическая музыка, например колыбельные, которые вошли в золотой фонд классики. Музыка со звуками живой природы также будет уместна.

#### *- Рассказывание истории (сказки)*

Можно придумывать истории самим или рассказывать случаи из жизни самих родителей, бабушек или дедушек. Но ни в коем случае история не должна быть поучительной, например: "Когда я была маленькой, я ..." Ее лучше рассказывать от третьего лица. Например: "Жила-была девочка, которая любила сама укладывать игрушки спать. И вот один раз..." Хорошо, когда из таких маленьких историй дети узнают о прошлом бабушек и дедушек. У них появляется любовь к своим близким, возможно уже стареньким. Любят дети и истории про животных. Предлагаем несколько медитативных сказок для детей. Используя наши сказки, родители смогут на их основе придумать свои истории.

### **Несколько рекомендаций:**

- Заключительная фаза ритуала, а именно рассказывание истории, должна проходить в комнате, где спит ребенок.

- Дети очень любят спать с каким-нибудь мягким дружком (игрушкой). Выберите с ним в магазине ту игрушку, с которой он с удовольствием уснет.

- Музыкальные терапевты вычислили, что звуки, вызванные дождем, шелестом листьев или хлопанием волн (которые называются "белыми звуками") вызывают у человека максимальное расслабление. Сегодня в продаже можно найти кассеты и компакт-диски с музыкой и "белыми звуками", предназначенными для засыпания.

- Ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.

- Следует варьировать ритуалы укладывания спать, чтобы у ребенка не было привычки к кому-то одному или к чему-то одному. Например, один день папа укладывает, другой день - мама; один день малыш спит с плюшевым мишкой, другой - с зайчиком, и т. д.

- Несколько раз после того, как ребенок был уложен в постель, родители могут вернуться, чтобы приласкать малыша без его просьбы. Так малыш убедится в том, что родители не исчезнут в то время, когда он спит.