

## Консультация для родителей в детском саду на тему "Как уложить ребенка спать вовремя"

Все больше и больше родителей сталкиваются с проблемой детского сна: ребенка все труднее уговорить лечь в постель, он просыпается посреди ночи, отказывается спать один.

Современные дети дошкольного возраста стали частью беспокойного, шумного и стремительно меняющегося образа жизни. И это приводит нас к вопросу о режиме дня.

Не всегда и не у всех родителей есть возможность придерживаться распорядка дня. Однако любые отступления от привычного режима отрицательно сказываются на нервной системе ребенка, которая с трудом приспосабливается к таким изменениям. Оказывает свое влияние и обилие впечатлений, излишние физические и интеллектуальные нагрузки. Менее напряженная и более стабильная жизнь способствует решению проблем, связанных со сном.

Кроме того, **облегчить процесс засыпания поможет соблюдение следующих несложных «ритуалов» подготовки ко сну:**

1. Укладывать ребенка спать надо в строго определенное время (с 19.00 до 21.30 часов, в зависимости от возраста ребенка и семейных условий). Тогда вырабатывается соответствующий условный рефлекс. Организм «привыкает» ложиться спать в определенное время, и вы тратите гораздо меньше времени на уговоры ребенка.

Желательно создать условия, чтобы ребенок сам учился контролировать, когда он ложится спать. Например, родители могут купить специальный будильник и договориться, что когда он зазвонит, пора готовиться ко сну.

2. Должен быть переходный момент (30-40 минут) от игры ко

сну. **Сюда относятся все вечерние процедуры:** стакан молока с печеньем, теплая ванна и тихие «вечерние игры». Например:

- 20:30 - Укладывание игрушек спать.

Напомните ребенку, что все игрушки ждут, когда им пожелают «спокойной ночи»; кого-то ребенок может положить в игрушечную кроватку, кого-то взять с собой в постель. Это начальный этап, он очень полезен, поскольку, укладывая спать игрушки, ребенок сам начинает готовиться ко сну.

- 21:00 - Укладывание в постель с музыкой.

Когда родители готовят малыша ко сну (надевают пижаму, укладывают в постель), можно включить негромкую музыку.

Для этого момента подойдет классическая музыка, колыбельные, музыка со звуками живой природы.

- 21:30 - Сказка на ночь.

Звучит негромкая музыка, свет приглушен, ребенок лежит в кровати, а родители рассказывают ему какую-то небольшую историю или сказку. Можно придумывать истории самим или рассказывать случаи из жизни самих родителей, бабушек или дедушек. Однако сказки на ночь не должны быть излишне поучительными – учимся мы днем, а вечером хочется расслабиться и помечтать.

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 слушает на ночь сказку, другой день – песенку, и т.д.

Помните, что этот вечерний ритуал нельзя затягивать.

Заканчивайте его чуть раньше, чем ребенок уснет, иначе он специально будет противиться сну, чтобы подольше задержать родителей у своей постели.

Главная задача момента «перед сном» - сделать укладывание

спать долгожданным и любимым временем для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь.

### **Игры перед сном, которым способствуют снятию напряжения и расслаблению:**

1. «Тише – громче»: придумайте слово и попросите ребенка повторить его сначала громко, потом тише и совсем шепотом. Старайтесь придумывать слова, которые заинтересуют ребенка (незнакомые слова), чтобы впоследствии объяснить их значение.
2. «Золушка»: Смешайте фасоль, горох, крупные макароны и предложите ребенку рассортировать их по кучкам. Игра прекрасно развивает мелкую моторику, а также можно играть с ребенком на скорость или на желание.
3. «Металлист»: высыпьте на стол коробку скрепок и предложите ребенку сделать из них длинную цепочку.
4. «Рвакля»: эта игра очень подходит ребенку, который тихо и скромно ведет себя в детском саду. Приготовьте много ненужной бумаги и разрешит ребенку делать с ней что угодно: рвать на мелкие кусочки, скручивать, комкать, катать шарики, можно бросать все это в ведро, разбрасывать мимо ведра или делать фейерверк при условии, что потом ребенок сам наведет порядок.
5. «Угадай, что я вижу»: игра помогает расслабиться, переключить внимание ребенка, в нее можно играть лежа в кровати с ребенком. Предложите ребенку отгадать предмет, находящийся в вашей комнате по описанию: «Я вижу что-то белого цвета, чего не видишь ты» (ребенок начинает гадать: тюль, простынь, зайчик и т.д.). Когда предмет отгадан, поменяйтесь ролями.

*P.S: ребенок должен днем уставать, много играть, хорошо кушать, получать положительные эмоции, иметь удобную*

*одежду, мягкую кровать, свежий воздух в комнате и любящих родителей перед сном!!!*