

Рекомендации для родителей детей дошкольного возраста

Как уложить ребёнка спать

Новик О.А., воспитатель ГБДОУ № 33 Василеостровского района

Время подготовки ко сну – один из самых важных моментов в режиме дня. От того, как она пройдет, зависит, насколько спокойной будет ночь. Часто родителям приходится видеть слезы и крики детей, которые не хотят укладываться. Все дело в том, что к вечеру ребёнок испытывает нервное перевозбуждение. Сам ребёнок не может успокоиться в силу недостаточной сформированности психических процессов. Помочь снять напряжение могут родители. Есть несколько простых правил. Если им следовать, укладывание на сон пройдет спокойнее и для ребёнка и для родителей.

1. Поддерживайте режим дня. Укладывание ребёнка в одно и то же время помогает нервной системе ребёнка лучше справиться с перевозбуждением. Укладывание ребенка в возрасте 3-4 лет на ночной сон рекомендуется проводить не позднее 21.00-21.30;

2. За час-полтора до сна необходимо прекратить все активные и эмоциональные игры. Их следует заменить на спокойные игры за столом (кубики, пазлы, парные карточки, шнуровки и др.) или малоподвижные игры. Можно включить спокойную музыку, приглушить яркий свет;

3. Исключите просмотр телевизора (даже в виде фона) и игры на планшете и телефоне. Яркий свет экрана устройства не дает выработаться гормону сна;

4. Не стоит давать ребёнку на ужин тяжёлую для желудка пищу. Пусть это будет лёгкий и полезный перекус. Попробуйте успокоительный детский чай. Его можно купить в отделе питания для детей в виде гранул или же в аптеке в виде травяного сбора. В первый раз чай следует предложить ребёнку днем, чтобы исключить возможность пищевой аллергии;

5. Организуйте теплое вечернее купание. Можно использовать успокоительные травы (сбор можно приобрести в аптеке). Не проводите закаливающие процедуры. Они бодрят. Постарайтесь также не допускать в ванной шумных игр с игрушками.

6. Лёгкий поглаживающий массаж на 5-7 минут;

7. Поиграйте в спокойные игры на выбор. Некоторые из них можно провести в кровати.

- Игра «Три тишины». Нужно создать абсолютную тишину, а потом прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают вас. К примеру: поют птицы, едет машина, движется лифт, стучит дождь. Об этом нужно рассказывать спокойно, без эмоций.

- «Волшебный ковер». Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребенку, что ковер этот не простой, а волшебный. Чтобы ребёнок успокоился, можно сесть с ним вместе на коврик и начать рассказ. Ребенок закрывает глаза. Взрослый начинает сказку со слов «Сегодня наш волшебный ковер полетит...», ребёнок дополняет, куда вы отправитесь. Далее историю вы рассказываете по

очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра развивает творческое мышление ребенка.

- «Дневник». Попробуйте вести дневник с ребенком и перед сном проговаривать положительные события, произошедшие за день.

- «Рисунки». Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребенка. Он должен угадать, что это за рисунок.

- «Кто к нам пришел?» Можно задумать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, кто пришел.

- «Волшебный мешочек». Положите в мешочек 10 небольших игрушек (маленький кубик, шарик, куколку, орех, губку и др. – предметы с разной фактурой) предварительно покажите их ребёнку, далее поочередно опускайте руку в мешок, берите одну из игрушек и, не вытаскивая её из мешочка, на ощупь угадывайте, что в руке. Игрушки меняйте от игры к игре.

- Можно на живот ребенку положить его любимую игрушку. Малышу необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушечка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнения йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает, что прекрасно подойдет в качестве игры перед сном.

Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями.