

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Веснушки»

**«Здоровый сон – счастливый ребенок»
(рекомендации для родителей)**

Исполнитель: Иванова Елена Геннадьевна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»

Междуреченский муниципальный округ, 2025

«Здоровый сон – счастливый ребенок» (рекомендации для родителей)

Сон – одно из функциональных состояний человека. Это восстановительный процесс для головного мозга и организма в целом. Значение здорового полноценного сна велико для развития детского организма. Время отхода ко сну – один из самых важных моментов в режиме дня малыша. С взрослением ребенка режим его сна меняется, и родители сталкиваются с проблемой укладывания своего ребенка в постель. В основном проблема решается при помощи правильно организованного времени, которое отводится родителями для подготовки ребенка ко сну.

Итак: поддерживайте режим дня малыша. Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время. Это не обязательно означает, что он должен лечь спать сразу после передачи «Спокойной ночи, малыши!», все зависит от биологических ритмов вашего ребенка. Главное, постарайтесь уложить его в постель до того, как он окончательно устанет, начнет вести себя шумно и излишне активно, плакать без видимых причин, требовать постоянного внимания родителей, проситься на руки.

На поведение ребенка при подготовке его ко сну влияет поведение взрослых. За 30-40 минут до сна ребенка постарайтесь создать спокойную обстановку. Перед сном лучше отказаться от эмоциональных, громких и шумных игр, повышенных физических нагрузок (насыщенных продолжительных прогулок, долгих водных процедур), просмотров мультипликационных фильмов (в противном случае малышу будет сложнее лечь спать).

Заранее проветрите комнату (оптимальный температурный режим 20-22⁰С). Приглушите в комнате свет. Разговаривайте мягким, спокойным голосом. Проведите недолгие водные процедуры, пусть вечернее купание будет тихим, а вода в ванне чуть теплее, чем обычно (на один-два градуса).

Добавьте в ванну при купании одну-две капли масла лаванды: запах лаванды снимает напряжение и способствует расслаблению. После водных процедур предложите малышу теплое питье, например стакан теплого молока. Можно воспользоваться уже готовыми чаями или сборами, составленными специально для детей.

Укладывание ребенка в постель и его засыпание не должны ассоциироваться у него со стрессом. Если засыпание в темноте и одиночестве доставляет ему дискомфорт, эти обстоятельства надо исключить!

Включите неяркий ночник. Если у ребенка есть любимая игрушка, то положите ее в кроватку рядом с малышом (для детей 2-3 лет очень важно завести игрушечного посредника). Такая игрушка даст ребенку чувство спокойствия и постоянства, смягчит неприятные ощущения от разлуки с родителями, а также поможет самостоятельно успокоиться во время ночных пробуждений.

Посидите с ребенком, расскажите ему сказку, спойте что-нибудь или прочтите короткое стихотворение (повторяющийся ритм и рифмы помогут мозгу ребенку настроиться на определенную волну). Чтение небольших стихов – лучший способ сформировать подходящее для отдыха состояние. Сочетайте чтение стихов с расслабляющим массажем. Если ребенок перевозбужден, начните массаж со ступней и икр, затем перейдите к другим частям тела. Проводите массаж при слабом освещении, говорите мягким, монотонным голосом, а лучше тихонько напевайте. Помните: чтобы массаж перед сном был полезен, все ваши движения должны быть легкими, скользящими, нежными, успокаивающими и полными любви!

И самое главное – каждый день перед сном ребенка выполняйте повторные действия (ритуалы). Привычные, рутинные процедуры при переходе от бодрствования ко сну послужат напоминанием о том, что пора укладываться спать. Только так у ребенка может сформироваться привычка,

обеспечивающая механизм «сонного торможения», что позволит ему спокойно лечь в кровать, быстро заснуть.

Примеры игр перед сном

(игры на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения для детей)

«Обнимашки»

Это очень простая и полезная во всех отношениях игра с ребенком перед сном в кровати – обнимаете ребенка и говорите ему десять приятных слов. Ему понравится! Усложненный вариант: на следующий день поменяйтесь ролями – пусть малыш скажет вам что-то ласковое и нежное.

«Скажи ласково!»

Вы называете предмет, а ребенок должен сказать, как он будет звучать ласково. Например: подушка-подушечка; мама-мамочка; машина-машинка и т.д.

«Повторюшка»

В эту игру можно играть вдвоем и даже втроем, вчетвером, если у вас несколько детей или, например, к вам решит присоединиться папа. Вы называете слово, задача следующего игрока – повторить ваше слово и назвать свое, третьего игрока – повторить уже два предыдущих слова и добавить свое и далее по кругу, пока кто-то не собьется. Игру можно разнообразить, связав слова сюжетом. Тогда получится логическая история, которая будет развиваться по мере продвижения от одного игрока другому.

«Запомни игрушку»

Выбираем несколько мелких игрушек. Даем ребенку время запомнить, что за игрушки лежали перед ним на ковре, а потом одну убираем. Ребенок

старается вспомнить, что за игрушка пропала. Предложите ребенку побыть в этой игре и ведущим тоже.

«Волшебный мешочек»

Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребенка опустить руку в мешочек, взять одну из игрушек и, не вытаскивая, на ощупь угадать, что в руке. Если отгадал, то игрушку забирает, выиграл тот, у кого в конце игры больше всего игрушек.

Пазлы, конструкторы, раскраски (все, что требует спокойного нахождения на одном месте и сосредоточения) также помогают успокоиться перед сном.

«Игры в воде»

Справиться с дневным напряжением детям хорошо помогают игры в воде. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Усталость, раздражение, напряжение уйдут, «стекут» с малыша. В воде можно пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большущий шар и малюсенький шарик), играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить из губок «дождик» из губок, превратить их в кораблики), дать две-три баночки – пусть переливает воду туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще. Через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

«Начинаем рисовать»

Положение ребенка – лежа на животе. Взрослый сидит рядом, читает стихотворение и проводит расслабляющую игру-массаж.

Один, два, три, четыре, пять –
(медленно кончиками пальцев поглаживаем спинку ребенка по направлению от плеча к копчику)

Начинаем рисовать
(водим пальцем по спинке малыша, как будто рисуем)

**Солнце,
Зайку,
Домик,
Кошку,**

Кошка ходит по дорожке.

(кончиками пальцев «ходим» по спинке малыша)

А потом устанет кошка

И вздремнет совсем немножко.

(поглаживаем спинку малыша кончиками пальцев по направлению от плеча к копчику).

«Мышки готовятся спать»

За 3-5 минут до укладывания малыша в постель. Взрослый читает стихотворение и помогает ребенку надеть пижаму.

Вот горка,

(поднимаем ручки малыша вверх, легко встряхиваем)

Под горкой – норка.

(надеваем пижамную кофточку)

А в ней мышки,

Хвостатые малышки.

(поглаживаем ножки, надеваем пижамные штанишки)

Пижамки берут,

Спать в кровати бегут.

(ласково обнимаем ребенка, укладываем в постель).

«Сторож»

За 10-15 минут до укладывания ребенка в постель. Ребенок сидит на коленях у взрослого. Взрослый читает стихотворение и проводит расслабляющую игру-массаж на ладошке малыша.

(берем кисть ребенка в свои руки, поглаживаем, собираем в кулачок)

Уснули бельчата,

(отгибаем от кулачка мизинец, поглаживаем от кисти к кончику, слегка разминаем фалангу пальчика)

Уснули зайчата

(отгибаем безымянный пальчик, повторяем массажные движения)

Уснули лисички,

(отгибаем средний пальчик, повторяем массажные движения)

Уснули синички.

(отгибаем указательный пальчик, повторяем массажные движения)

Только песик Гав не спит,

Дом он ночью сторожит!

(поглаживаем большой пальчик, слегка разминая фалангу пальчика, затем осторожно кончиками большого и указательного пальцев массируем – надавливаем 3-4 раза на рефлекторную зону между большим и указательным пальцами ребенка).

Это очень важная зона, снижающая нервное напряжение. Повторите игру по тем же правилам на другой руке ребенка.

«Песенка совы»

Игра проводится непосредственно во время укладывания ребенка в постель. Положение ребенка – лежа на боку. Взрослый сидит рядом, тихим голосом напевает и проводит расслабляющую игру.

Ночью спит лесной народ:

Еж, зайчишка и енот.

Мишки спят и белки спят,

Сладко спит семья лисят.

(медленно поглаживаем ребенка от макушки до копчика).

Подобное поглаживание обладает мощным успокаивающим и расслабляющим действием, снимая накопившееся за день напряжение у детей.

Всем им снятся сны во сне,

Лишь не спится там сове.

Она по лесу летает,

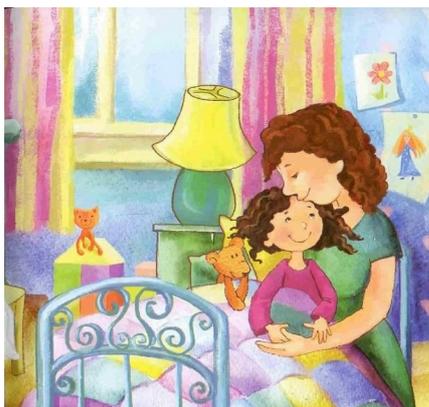
Сон зверюшек охраняет,

«Баю-баю» напевает.

(голос взрослого становится все тише и монотонней)

Баю-бай, баю-бай,

Спи, (называем имя ребенка), засыпай.



Список литературы

1.Корабельникова, Е.А. Детский сон: зеркало развития ребенка / Е.А. Корабельникова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009. – 400 с. – Текст: непосредственный.

2. Пэнтли, Э. Я еще совсем не хочу спать! / Э. Пэнтли. – Мн.: Попурри, 2007. – 496 с. – Текст: непосредственный.

3. Фербер, Р. Сон ребенка. Решение всех проблем / Р. Фербер. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 521 с. – Текст: непосредственный.