

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида № 34 «Красная шапочка»

Рекомендации родителям «Шесть простых способов уложить
ребенка спать»

Составитель:

Игнатьева Наталья Ивановна

МБДОУ № 34 детский сад «Красная шапочка»

Междуреченский городской округ

Шесть простых способов уложить ребенка спать

Успокоиться и настроиться на сон ребенку поможет определенный ритуал засыпания, который должен повторяться ежедневно в одной и той же последовательности, что является обязательным условием. У ребенка выработается привычка, которая поможет ему перейти от активных действий и впечатлений дня к спокойному времени укладывания в постель. Состоит ежевечерний ритуал из 6 простых этапов:

1. Соблюдение режима дня Первое, с чего нужно начинать – это режим дня. Малыш должен знать, что спать он должен идти всегда в одно и то же время. Неважно, рабочий это день для родителей, выходной или отпуск.

2. Спокойные игры Для того, чтобы ребенок от активной деятельности постепенно перешел к подготовке ко сну, нужно примерно за час-полтора до сна дать возможность ребенку поиграть в спокойные игры в одиночку или вместе с родителями. Можно посмотреть один (и только один) добрый мультфильм.

3. Купание и чистка зубов Процедура купания действует на большинство детей успокаивающе. Можно использовать при этом не шампуни, которые могут вызвать раздражение или аллергические реакции, а специальные успокаивающие эфирные масла. Чистка зубов также может стать частью вечернего ритуала уже с появлением у ребенка первых зубов. Сначала для этого можно использовать смоченные в воде ватные палочки, затем маленькие, мягкие зубные щеточки.

4. Массаж Дети очень любят легкий мамин массаж после ванн процедур. Ласковые мамины прикосновения, нежные поглаживания расслабляют детишек, создают чувство умиротворенности у ребенка. Неважно, грудничок это или ребенок постарше. Многие детишки даже сами просят маму их погладить, приласкать, без этого им трудно заснуть. Надевание пижамки – тоже маленький сигнальчик, что пора ложиться спать.

5. Чтение сказки, колыбельные для малышей, общение Это следующий этап ритуала. В первые годы жизни малыша подготовка ко сну тесно переплетается с колыбельной, которая служит основным стимулятором засыпания. Для дошкольников – это время, когда появляется возможность пообщаться в тихой, спокойной обстановке с папой или мамой, когда родители безраздельно принадлежат ему. Приглушенный свет, зашторенные окна – все этому способствует. Детям можно почитать сказку, тихо пошептаться, сочинить вместе с ребенком какую-нибудь фантастическую историю. Можно взять за основу для рассказа события, происшедшие с ребенком в течение дня. Единственное, чего не нужно делать – это превращать процедуру в бесконечную по времени. Можно договориться с

малышом, что они могут пообщаться то время, пока стрелка часов не дойдет до определенной цифры.

6. Последние штрихи подготовки ко сну Завершение подготовки ко сну всегда должно быть одинаковым, каким бы скучным вам это ни показалось. Поцеловать ребенка на ночь, сказать ласковые слова, которые должны быть всегда примерно одинаковыми («спокойной ночи», «мы тебя любим», «сладких снов» и т.д.). Пусть ребенок возьмет с собой в постель свою любимую игрушку, с которой он не расстанется и любит спать. Покидая комнату, можно оставить дверь открытой, чтобы ребенок по звукам, доносящимся из других помещений, понимал, что он не один, рядом любящие его люди

Соблюдая эти нехитрые правила, родители смогут приучить ребенка спокойно и вовремя ложиться спать и освободят часть драгоценного вечернего времени для себя.