

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» города Билибино
Чукотского автономного округа»

Консультация для родителей

«Прежде чем выключить свет и уложить
ребенка спать»

Подготовила воспитатель:
Тусупаева Алёна Алексеевна

Билибино, 2020

Прежде чем выключить свет и уложить ребенка спать

Многие дети очень неохотно ложатся спать, даже если устали и у них слипаются глаза. Они упорно этому сопротивляются, боясь пропустить что-нибудь интересное. Однако приятный вечерний ритуал может помочь им успокоиться и приготовиться ко сну, и ваш ребенок будет с нетерпением ждать момента, когда он сможет провести несколько счастливых минут, получая от вас теплоту и внимание. Для взрослых это тоже будут приятные и радостные минуты, когда можно посеCRETничать и выразить свои чувства.

Прежде чем выключить свет и уложить ребенка спать, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу.

Вы можете обниматься, говорить, петь и дурачиться, рассказывать любимые старые сказки или придумывать новые.

К детям, которые обычно засыпают с трудом, нужен особый подход. Укладывайте их спать одним и тем же способом. Например, ласково потирайте ребенку спинку или, легка касаясь пальцами, поглаживайте личико, при этом повторяйте одно и тоже стихотворение, хотя бы такое:

*Дети, звери и игрушки –
Все мечтают о подушке,
Если днем устали очень,
Добрых снов, спокойной ночи!*

Вы можете воспользоваться упражнениями, которые могут быть особенно полезны некоторым детям.

Готовьтесь к укладыванию заранее.

Всё должно происходить так, как сказали родители, потому что их словам можно верить. Не в формате «я сказал – ты сделал», нет. А рассказываем ребенку, что сейчас произойдет. «Сейчас мы посмотрим мультик, потом поужинаем, потом мы пойдем в душ, потом будем читать и после сказки ляжем спать. Если мы быстренько все это сделаем, то успеем прочитать целых две сказки». Так ребенок будет знать, чего ему ждать, он знает, какой план. У него есть время к нему привыкнуть.

Проветрите комнату.

Подготовка места для сна начните с проветривания. В душной комнате ребенку будет сложно уснуть. Поэтому малыши легко засыпают на воздухе – когда легко дышать.

«Баю-баю».

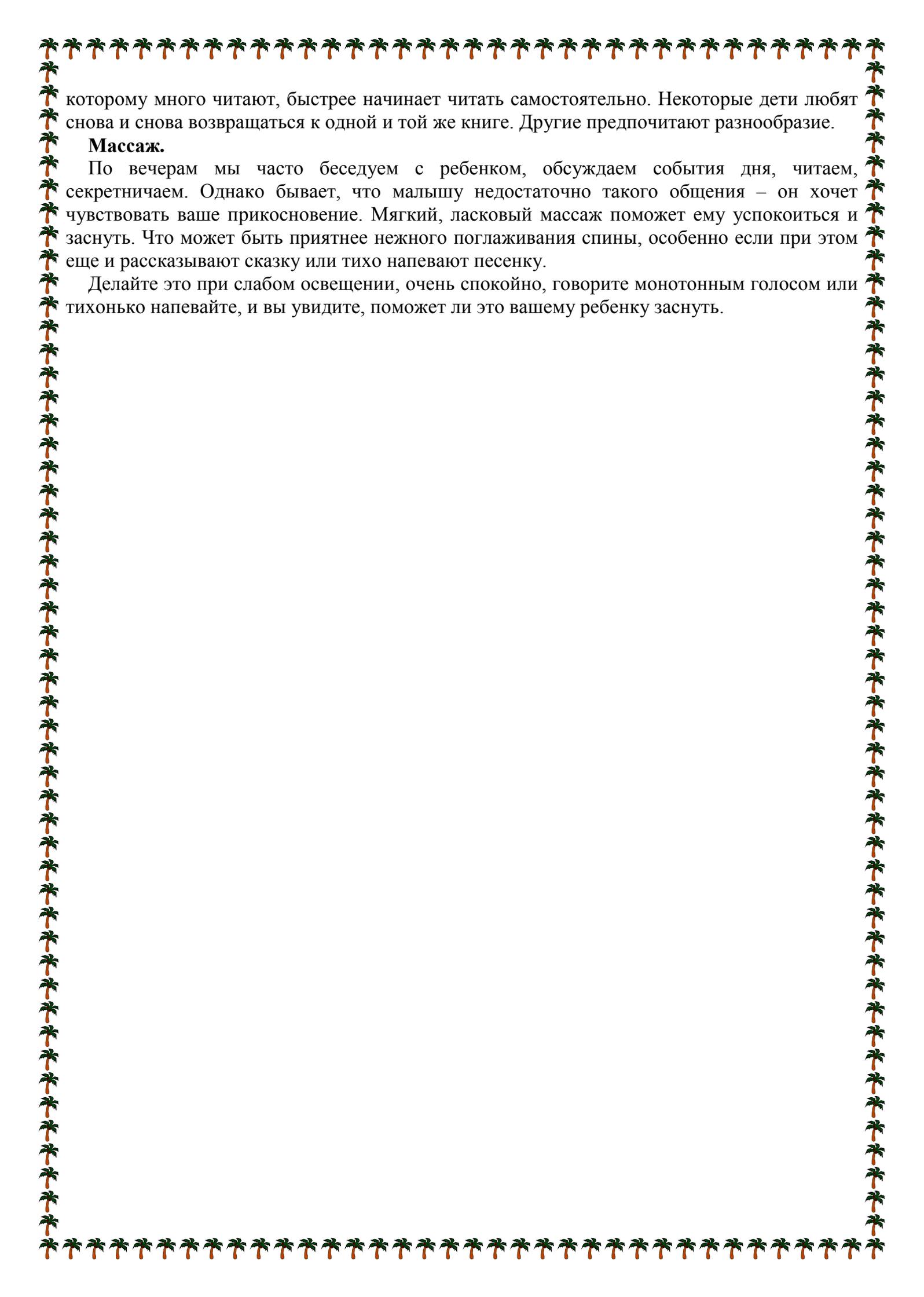
Самый лучший способ помочь ребенку заснуть – тихо напевать какую-нибудь колыбельную песню. Выберите мелодию и напевайте ее каждый вечер перед сном в течение недели. Пусть малыш тихонько, без слов подпекает вам. И когда он начнет засыпать, вы осторожно уходите из спальни, продолжая напевать.

Рассказ об игрушке.

У большинства детей есть игрушечные животные. Ложась спать, малыш чувствует себя в безопасности, если рядом с ним лежит любимая кукла или зверюшка. Поэтому сделайте одну из игрушек главным персонажем вечерней сказки. Пусть ребенок сам выберет, какую захочет.

Почитаем вместе.

Все родители знают, какую важную роль в развитии ребенка играет чтение. Это занятие традиционное, но оно во все времена увлекало детей. Исследования показали, что ребенок,



которому много читают, быстрее начинает читать самостоятельно. Некоторые дети любят снова и снова возвращаться к одной и той же книге. Другие предпочитают разнообразие.

Массаж.

По вечерам мы часто беседуем с ребенком, обсуждаем события дня, читаем, секретничаем. Однако бывает, что малышу недостаточно такого общения – он хочет чувствовать ваше прикосновение. Мягкий, ласковый массаж поможет ему успокоиться и заснуть. Что может быть приятнее нежного поглаживания спины, особенно если при этом еще и рассказывают сказку или тихо напевают песенку.

Делайте это при слабом освещении, очень спокойно, говорите монотонным голосом или тихонько напевайте, и вы увидите, поможет ли это вашему ребенку заснуть.