«Как без проблем подготовить ребенка ко сну»

Нет на свете ничего труднее, чем заставить ребенка против его воли есть или спать. Некоторые дети могут уснуть, как только их голова коснется подушки. Но большинство детей полны энергии и остаются гиперактивными практически до самой ночи, превращая это время в эпическую

борьбу

Перед родителями стоит сложная задача — приучить ребенка засыпать в одно и тоже время. Ведь полноценный сон — залог здоровья вашего ребенка.

❖ **Готовимся ко сну**

Каждый вечер в вашей семье должен превратиться в определенный ритуал. Малыш должен знать, что после определенных видов деятельности, приходит время сна. Можно, например, начать с туалета, чистки зубов, мытья рук и лица, затем пойти одеть пижаму и почитать любимую книжку или посмотреть «Спокойной ночи, малыши». Ребенок не будет истерить, когда вы начнете укладывать его в кроватку. Он будет знать, что ложиться спать нужно, когда он сделает все эти вещи. У него будет ощущение, что он в некоторой степени контролирует ситуацию, потому что именно он определяет, как долго чистить зубы или читать сказку.

❖ **Не идите на компромиссы.**

Даже если всего один вечер вы позволите ребенку поиграть или посмотреть мультфильм по дольше, то на следующий день он, наверняка, постарается повторить «свое вчерашнее достижение». Таким образом, в течение нескольких вечеров ребенок будет отказываться лечь во время спать. Особенно это рисковано летом. Летом чаще выезжают на отдых, в гости, отправляются путешествовать… И, если каждый выход, каждый визит, каждое путешествие будет причиной для отказа от привычного графика сна, то ребенок привыкнет за это время к новому графику. Но через три месяца, вам будет очень трудно вернуть ребенка к старому распорядку дня или ввести новый режим.

❖ **Позвольте ребенку устать в течение дня.**

Если ваш ребенок не потратил всю энергию за день, то скорее всего у него останутся силы на вечер. Уставший ребенок быстрее засыпает и спит более глубоко.

❖ **Будьте осторожны с едой и питьем перед сном.**

Старайтесь кормить ребенка, по крайней мере, за час до сна. За два часа до сна, сладости должны превратиться в ТАБУ. Ведь сахар, который содержится в них, приводит к гиперактивности. Попить ребенку следует дать за полчаса до сна. Если же ребенок захотел пить, когда уже лежит в кроватке, дайте ему немного воды. Имейте в виду, что, если Вы непосредственно перед сном напоите ребенка, то вскоре после того как он уснет, малыш проснется с необходимостью сходить в туалет.

❖ **Читайте сказки.**

Хорошо перед сном читать детям спокойные и добрые сказки. Их следует читать медленно, тихо и ровно, чтобы создать убаюкивающий эффект. Они нужны для того, чтобы ребенок успокоился, хорошо спал и видел приятные сны. Ведь все, что малыш услышал и почувствовал перед сном, оседает в его сознании, и влияет на сны.

❖ **Попробуйте стишки-засыпалки.**

Существует множество детских стишков-засыпалок. Они также являются одним из жанров русского народного фольклора. Выучите их, и попробуйте «позасыпать» с малышом в игровой форме. А вдруг подействует?

СЧИТАЛКИ-ЗАСЫПАЛКИ

РАЗ – пора ложиться спать,
И игрушки убирать.
ДВА – не надо нам лениться,
Перед сном водой умыться.
ТРИ – не ныть, а раздеваться.
На ЧЕТЫРЕ – постараться
Аккуратно, не спешить!
Вещи рядышком сложить.
Ну, конечно же, на ПЯТЬ
Нужно быстро лечь в кровать.
И приятно будет очень
Всем сказать: «Спокойной ночи!»
ШЕСТЬ – на правый лечь бочок,
Не крутиться, как волчок!
СЕМЬ – закрыть покрепче глазки.
ВОСЕМЬ – ДЕВЯТЬ – слушать сказки,
Но глазами не моргать.
А на ДЕСЯТЬ – крепко спать!

А куда поедем днем, перед сном?

Со станции Топтушкино
До станции Кровать
Скорей добраться нужно нам!
И чу-у-уточку поспать.

На станции Вставайкино
Проснешся — выйдешь сам!
И побежишь в Играйкино,
К друзьям и чудесам!

Ну, а пока — приехали
На станцию… Кровать!
На этой самой станции
Так сладко засыпаать…

Дедушка-Вредушка

Дедушка-Вредушка
К нам не заходи!
Дедушка-Вредушка
Дом наш обойди.
Нет у нас
Капризных деток —
Нет, нет, нет!
Видишь, спать ложимся?
Видишь — выключаем свет?!

Пять щенят

Пять щенят спать хотят,
А шестой — не спит.
Пять щенят спать хотят,
А шестой — шалит!
Хвостиком виляет,
Громко, громко лает!
Он бы лаял до утра,
Да подумал… («спать пора!»)
Мирно хвостиком вильнул
И — быстрее всех… (уснул)
И тебе он, между прочим
Пожелал… («Спокойной ночи»)

***

Спи малыш мой сладко, сладко
Пусть приснится шоколадка
Или зайчик или мишка иль веселая мартышка
Спи сыночек засыпай
глазки сладкий закрывай!

Ежата

Трое маленьких ежат
На кровати в ряд лежат.
Рядом мамочка-ежиха
Говорит им тихо-тихо:
Вам давно пора уж спать,
Чтобы рано утром встать,
Посмотреть, как на поляне,
Лошадь белая в тумане,
Тихо будит облака.
Как притихшая река
Ветки ивы умывает,
Как туман под солнцем тает,
Как, рассеивая тень,
К нам приходит новый день.
А пока, ежатки, спите,
В новый день во снах летите

Пальчики

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг в кровать,
Этот пальчик уж вздремнул,
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит,
И тебе он спать велит.

Засыпалка

Нам ножки сегодня сказали:
«Мы так сегодня устали,
Мы столько сегодня прыгали,
Что больше совсем не хотим,
Чтобы нами опять дрыгали.
Мы хотим полежать, отдохнуть,
Чтоб завтра снова пуститься в путь!»

И ручки сказали:
«Мы тоже очень устали,
Мы одевали, кормили и мыли,
И еще рисовали,
Вы знаете, как мы устали?»

И каждый пальчик сказал:
«Я тоже устал!
Я тоже трудился и помогал!
И ложку держать и глаза умывать!
Дайте теперь нам поспать!»

И ушки вдруг зашептали:
«И мы тоже устали,
Мы целый день
Всех внимательно слушали,
Мы столько узнали…
Мы были бы рады,
Если б поспали!»

И глазки сказали:
«Ох, а мы как устали!
Мы так устали, что аж защипали.
Мы столько сегодня видели,
А теперь хотим мы поспать,
Давайте нас закрывать!»

И ротик сказал и зазевал:
«Я тоже устал,
Я жевал, я кусал и кричал.
Давайте скорей отдыхать,
Чтобы завтра опять
«Доброе утро» сказать!»

И язычок пролепетал:
«А сколько я рассказал,
Почмокал, почавкал и прорычал,
Я тоже очень устал!»

И только носик промолвил:
«А я не устал!
Вы все тихонько лежите,
Отдыхайте и спите,
А я буду вас охранять,
Спокойно дышать и дышать...»

Подготовила Базанова О.Н.