**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Костромы "Детский сад №14"**

**Консультация для родителей**

***"Баю - баюшки - баю"***

***(Как укладывать ребёнка спать)***

 **Воспитатель: Петрова Галина Вениаминовна**

**2015**

**Консультация для родителей *"Баю - баюшки - баю"* (*Как укладывать ребёнка спать*)**

Пробуждение и засыпание - очень важные моменты в жизни детей. Проснуться - это всегда как бы немножко родиться заново. С чего начинается ваше утро? С улыбки, поцелуя, прикосновения. Вы спокойны, ваши глаза говорят друг другу: мы оба так рады, что мы есть в этом мире!

Теперь можно встать, умыться, обтереться влажным полотенцем, сделать вместе зарядку. Обязательно надо перекусить, что-нибудь с горячим чаем, даже если ребёнок идёт в детский сад. И - день начался.

Укладывание ребёнка спать вечером тоже не терпит суеты и спешки. Хорошо, если вся процедура будет иметь какой-то постоянный порядок, чёткую последовательность, станет своего рода церемонией. Прежде всего, дайте ребёнку возможность спокойно закончить игру: "Уже поздно, пора спать, поиграй ещё пять минут - будем укладываться." Упрощает жизнь введение чёткого правила: *после передачи "Спокойной ночи, малыши!" сразу умываться - и в постель.*

Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше, погладить, что-то тихо пошептать. Например, "Ручки устали, ножки устали, все хотят спать, глазоньки закрываются, глазки устали, всё отдыхает". Чтобы ребёнок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам (от плеча к кисти), ножкам (от бедра к стопе), животику, спинке, лобику. Если выполнять это в течение хотя бы месяца, и каждый день сидеть с ребёнком столько, сколько он требует, он начнёт засыпать быстрее и спокойнее. В какой-то момент даже может сам предложить оставить его одного.

Очень важно, в каком состоянии взрослый сидит рядом с малышом. Если вы торопитесь и хотите поскорее покончить со всей процедурой укладывания - ничего не выйдет. Как нарочно, ребёнок будет засыпать очень долго, капризничать и просить то пить, то есть, то в туалет, то почитать. Вы нервничаете, и он видит это, понимает, что от него хотят поскорее отделаться. Он чувствует, что, хотя вы физически рядом, ваши мысли далеко, и пытается своими капризами вернуть вас к себе. Если вы хотите, чтобы ребёнок успокоился и быстро заснул, успокойтесь сами.

На многих детей очень хорошо действуют колыбельные песни. Удивительно мягкая, нежная, музыкальная и образная русская речь, ритмичность приговоров, сопровождаемых поглаживанием, похлопыванием, покачиванием, доставляют большое удовольствие ребёнку.

Пусть будет крепка невидимая нить тепла и любви между ребёнком и вами! Пойте для души!

 **