

Рекомендации родителям детей младшего дошкольного возраста "Как уложить ребенка спать"

Почти каждая мама рано или поздно может столкнуться с проблемой засыпания ребенка как в дневное, так и в вечернее время. Бесспорно, что каждому ребенку необходим крепкий и продолжительный сон. Именно сон позволяет восстановить силы и работоспособность, как ребенку, так и взрослому. Если ребенок хорошо выспался, у него хорошее настроение, он улыбается, с удовольствием играет и занимается. А недосыпание делает его капризным, вялым, он балуется, не слушается, становится невнимательным, не хочет ложиться спать...

Каких правил надо придерживаться, чтобы ребенок засыпал быстро, без капризов и слез:

- Старайтесь всячески оберегать сон ребенка.
- Выработайте привычку укладывать его спать в одно время, тогда не будут возникать трудности с пробуждением.
- Не затевайте перед сном шумных, веселых и подвижных игр.
- Не укладывайте ребенка спать сразу после того, как он играл. Вздурочаженный ребенок будет ворочаться и капризничать.
- Поддерживайте режим дня, так как это залог физического и психологического здоровья ребенка.
- Дайте попить воды, обнимите. Переход ко сну должен быть плавным и постепенным.

Необходимо соблюдать правильную последовательность приготовлений ко сну:

1. Пассивная вечерняя прогулка помогает быстрее уснуть.
2. Купание и игры с водой способствуют релаксации и расслаблению ребенка. Вода снимает напряжение. В ванну можно погрузить маленькие игрушки: рыбки, уточки, ракушки. Детям нравится играть со стаканчиками и формочками разных размеров, наполнять их водой и ловить. В результате проведения игр с водой создается атмосфера радости и удовольствия. В целом такие игры создают и поддерживают эмоциональный комфорт малыша.
3. Использовать речевые установки. Например, «В кроватке тепло, уютно. Глазки закрываются, ты засыпаешь». Прошептать на ухо ласковые слова. Тон голоса постепенно понижается. Попробуйте поменять фразы: вместо «пора спать» - «твоему телу необходимо отдохнуть и набраться сил для новых игр».
4. Чтение сказок или недолгий просмотр мультфильма. Не стоит рассказывать малышу новую сказку или историю, которая вызовет у него много эмоций и впечатлений. Лучше рассказать известную сказку и посмотреть картинки.

Можно вспомнить какие – то интересные истории, которые происходили с ребенком, посекретничать.

5. Использование колыбельных песенок – очень хороший способ, помогающий ребенку заснуть. Выберите мелодию и тихо напевайте ее ребенку. Когда малыш начнет засыпать, тихонько уходите из спальни.

6. Засыпание с любимой мягкой игрушкой. Ребенок гладит и обнимает ее.

7. Применение фитоподушек со смесью трав способствует расслаблению и засыпанию.

8. Использование легкого массажа, как элемента релаксации. Погладьте ребенка по спине, ногам, рукам, голове. Скажите спокойным голосом: «Расслабь руки, пальцы на руках, им стало приятно? Расслабь мышцы ног, пальцы на ногах...»

9. Просто побудьте рядом.

Иногда малыш боится засыпать, потому что помнит, как проснулся однажды ночью и испугался. Важно договориться с ребенком, что если ему будет страшно, он может позвать маму или папу.

Дневной сон также важен для ребенка. Лучше всего, если он будет сразу же после обеда, и буде длиться час – два. Если послеобеденный сон будет длиться слишком долго – до 16 – 17 часов вечера, то ребенок будет чувствовать себя усталым, а в положенное время отхода ко сну, вечером, не захочет спать. Надо дать понять ребенку заранее, что скоро ему надо ложиться отдыхать. Желательно, если это будет привычная черед событий: обед, умывание, спокойное чтение. Когда для ребенка все предсказуемо, у него появляется ощущение безопасности и стабильности.