

МДОУ «Детский сад №13»

**Консультация для родителей  
«Как уложить ребёнка спать»**

Вечер. Хлопоты и заботы прошедшего дня потихоньку отступают. Наконец-то можно расслабиться и никуда не спешить, подумать о чем-то важном, помечтать за чашкой ароматного чая, почитать интересную книгу. Вечер — это любимое время большинства родителей.

Малыши, набегавшись за день, пожалуй, вдесятеро больше взрослых и с удовольствием просмотрев вечерний выпуск мультфильмов, тоже готовятся к отдыху. Плещутся в ванне с игрушками, укладывают кукол спать, расставляют по гаражам грузовики, просят маму рассказать сказку и засыпают, прижимая к себе самого любимого и потому потрепанного медведя. Это идеальный вечер. И как раз по причине своей исключительности выпадает такой вечер крайне редко.

Так почему же иногда малыш не хочет спать? Увы, вопрос этот — животрепещущий. Многие семьи, где подрастает карапуз, сталкиваются с ежевечерним плачем и протестами. «Не хочу спать!», «Не могу уснуть!», «Мне не спится — полежи со мной еще!». Казалось бы, ребенок должен утомиться от дневных впечатлений, беготни и заснуть, лишь голова коснется подушки. Где там... Порой вечерние капризы переходят в настоящую истерику, в результате которой родители, утомленные укладыванием непослушного чада, еле сдерживают раздражение, а ребенок, нарыдавшись, засыпает далеко за полночь, нервно всхлипывая. Стоит ли говорить о том, насколько «полезным» окажется такой сон и полноценно ли отдохнет нервная система маленького буяна?

Что в этом случае делать родителям?

## **Способы уложить спать ребёнка**

### *«Сонные» ритуалы*

Ох как не просто бывает уложить в постель вашего неутомимого первооткрывателя. Все-то ему надо потрогать, покрутить, поиграть в игрушки, посмеяться или, наоборот, похныкать. Однако и тут мы можем оказаться мудрее и

придумать для крохи нечто такое, что безболезненно подготовило бы его ко сну, не позволяя отвлечься на игру или капризы.

К счастью, придумывать ничего не придется. Такой прием уже существует и, скорее всего, используется в вашей повседневной жизни. Мы же только добавим ему немного осознанности.

Я имею в виду некие ритуалы — изо дня в день повторяющиеся действия, которые как нельзя лучше настраивают карапуза на сон. Можно сказать, что ритуалы перед сном — это своего рода шпаргалка для нервной системы малыша.

Самыми распространенными ритуалами укладывания, пожалуй, можно считать вечернее купание и чтение сказки. Про сказку мы обязательно поговорим подробнее, а пока остановимся на водных процедурах.

Теплая вода расслабляет кроху. Во-первых, первые 9 месяцев жизни, находясь у мамы в животике, малыш провел в воде. А этот опыт, по данным специалистов, считается самым приятным и ярким. К тому же с первых дней после рождения младенец счастливо засыпал после купания, и это стало замечательной естественной привычкой. Вот и не будем нарушать традицию. Водичка с мелодичным плеском и шум душа, легкость в теле во время плавания и забавные водные игры создают теплую и уютную атмосферу, которая как нельзя лучше помогает ребенку подготовиться ко сну.

После ванны следует ряд не менее приятных мероприятий, которые завершают процесс приготовления малыша ко сну. Кстати, у малыша довольно быстро устанавливается условная связь между пижамой и сном. Уютный, теплый и красивый ночной комплект (а он должен обязательно нравиться карапузу) со временем сам будет вызывать желание нырнуть под одеяло. Проверено неоднократно!

Но вернемся к вечерним ритуалам. Чтобы крохе было приятнее засыпать, можно поставить диск с расслабляющей музыкой, но ни в коем случае не бодрящие

детские песенки, иначе карапуз с большим удовольствием пустится в пляс, чем уляжется в кроватку. Звуки успокаивающей музыки благотворно действуют на нервную систему малыша. Массаж, подстригание ноготочков, высушивание волос феном (это совершенно безопасно, если включать фен на низкотемпературный режим или держать его на расстоянии 25—30 см от головы ребенка), одевание подгузника (если вы ими пользуетесь) и пижамы удачно завершат вечер. Если изо дня в день повторять подобные действия примерно в одно и то же время, ваша кроха скоро запомнит распорядок и начнет позевывать в процессе вечерних приготовлений. Вам же останется лишь уложить засыпающее чадо в постель и убаюкать.

Отправляя ребенка в кроватку, не противьтесь, если он захочет взять любимую игрушку. Порой подобное желание вызывает у родителей недоумение, ведь любимой игрушкой может оказаться не мягкий розовый заяц, а робот или самосвал. Что ж, оставьте право выбора за малышом. Если игрушка действительно любимая, она не помешает, а, наоборот, поможет погрузиться в мир грез. Дети (как и взрослые) не любят одиночества. И кукла (а, может, и машинка) окажется самой подходящей компанией для путешествия в мир сновидений.

И, конечно, приглушенный, мягкий свет ночника, тихий голос мамы, ее поглаживания и улыбка — это то, что гарантирует самый добрый, самый теплый настрой на всю ночь. Сон наступит спокойный, глубокий, восстанавливающий силы. А поутру радостно уснувший накануне малыш проснется бодрым и счастливым. Согласитесь, это мечта каждого любящего родителя. Наконец, еще один приятный ритуал перед сном — волшебная фраза: «Спокойной ночи, солнышко».