

Консультация для родителей «Баю-баюшки-баю, или как уложить ребенка 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 идет в детский сад.

И - день начался.

Можно ввести некоторые ритуалы отхода ко сну. Допустим, ребёнок желает спокойной ночи своим игрушкам, а любимую укладывает рядом с собой. За час-полтора до сна для ребёнка наступает время спокойных игр, все возбуждающие и энергичные занятия надо делать в первой половине дня. Вечером приглушается свет, телевизор, выключаются гаджеты. Можно рисовать, лепить из пластилина, в обнимку с родителями читать детские книги. Конечно, на ночь нельзя переедать.

Несколько советов как немного успокоить ребенка и привести его ко сну.

Совет 1: Процедура укладывания должна быть приятной. Лечь в чистую и уютную постель для уставшего малыша - радость и наслаждение не меньшее, чем для взрослого. Если вы, конечно, не превратите отход ко сну в неприятную обязанность.

Совет 2: Повседневный ритуал укладывания вырабатывает привычку засыпать вовремя. Например, сначала положим куклу или мишку в кроватку и уложим спать. Можно продолжить такую игру с несколькими любимыми игрушками. Потом в постель должен лечь и сам малыш: поцелуйте его и посидите еще немного рядом с ним.

Совет 3: В возрасте до 3-4 лет обязательно отводите ребенка в постель, а не посылайте только словами. Несите малыша в постель ласково, без громких звуков и желательно сразу после купания. Более взрослого ребенка ведите за руку, продолжая разговаривать о чем-то и отвлекать его внимание.

Для того чтобы ребенок быстро уснул, необходимо в течение 1,5-2 часов, предшествующих сну не играть с ним в подвижные игры, не давать возможности смотреть мультфильмы, побуждающие к активным действиям. Родителям необходимо принять меры к тому, чтобы ребенок не находился в шумном помещении.

Помещение, в котором ребенок будет спать, должно быть хорошо проветренным, однако, все окна и форточки необходимо закрыть, дабы избежать постороннего шума с улицы, а также сквозняков.

Каждая пара мама—малыш уникальна. И в этих отношениях изначально заложен потенциал стать гармоничными, взаимно радостными. Что нравится вашему малышу? Исследуйте, найдите свой способ укладывания в зависимости от возраста.

Колыбельные песенки.

Баю, баюшки—баю, не ложися на краю.

Придёт серенький волчок и ухватит за бочок.

И утащит во лесок, под ракитовый кусток!

Баю, баю, баю-бай, спи мой мишка (малышка), засыпай.

Ты закрой, закрой глазок, ты поспи, поспи часок.

Баю, баю, баю-бай, спи мой мишка, засыпай.

Люли-люленьки,
Прилетели гуленьки,
Садились на люленьку,
Стали гули толковать,
Стали гули толковать,
Как сыночка утешать.
А-а-а люли-люли,
А бай-бай-бай,
А бай-бай-бай.

Одна гуля говорит:
Надо сына накормить.
Друга гуля говорит:
Молочком будем поить.
Третья гуля говорит:
Надо сына усыпить.
Стали гули ворковать,
Стал мой мальчик засыпать.
А баю-баю-баю,
Баю-баю, баю-баю.

Баю-баеньки-баю,
Спать укладываю,
Бай-бай-лю...
Байки-бай-бай,
Бог здоровья сыну дай.
Бай-бай-бай...
Бог здоровьица,
Богородица,
Лю-лю-лю...
Буду сынушку качать,
Никому не дам кричать,
Бай-бай-бай-бай...
Никому не дам кричать,
Будет сынушко молчать,
Лю-лю-лю...
Бай да люли,
Моя ягодка, усни,
Лю-лю-лю...
В ручках яблочки,
По бокам орешки,
Сыновы потешки,
Лю-лю-лю...