

Чтобы ребёнок заснул, необходимо в первую очередь соблюдать правила, описанные в статье про укладывание, а именно - ребенок лежит, тело расслаблено, глава закрыты. При этих условиях вы можете применять различные методы, способствующие непосредственно засыпанию:

- ✓ читать книги (договоритесь с ребёнком, что как только глаза открываются, он встаёт и т.п., вы прекращаете читать и продолжаете лишь тогда, когда вновь будет принято «исходное положение»),
- ✓ петь или слушать в записи колыбельные, спокойную музыку;
- ✓ поглаживать или легонько похлопывать малыша,
- ✓ нежно массировать переносицу - биологически активную точку, отвечающую за расслабление (точка расположена в центре переносицы, на вертикальной линии, идущей от кончика носа),
- ✓ почесать ребёнка за ушком;
- ✓ подержать свою руку на затылке ребёнка (ощущение тепла и телесного контакта в этой области способствует расслаблению),
- ✓ легонько тереть или перебирать волосы,
- ✓ слегка поглаживать пальцем брови «против шерсти» и обратно (способствует расслаблению мышц вокруг глаз),
- ✓ держать за ручку (дети чувствуют себя спокойно, легче расслабляются, когда мама держит их ладошку),
- ✓ поглаживать виски, щёки и скулы (способствует расслаблению мышц лица).

### Игра с куклой «Ложимся спать»

**Цель:** помочь детям быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

**Описание.** Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кровати, берёт куклу и говорит: «Всем ребяткам пора спать. И кукла Катя сейчас ложиться спать. Надо ей раздеться. Вот платье,



будет

колготки. Ложится в кроватку. Приятных снов, Катюша». Педагог обращается к детям: «А теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

### Зайки серые

**Цель:** подготовить детей ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

**Описание.** Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилёг, и зайчик пушистый Алёша прилёг. Постельки у заек тёплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины тёплая, и у...Лапки зайки вытянули, тёплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки тёплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайкам!». Взрослый подходит к каждому ребёнку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживает ручки, ножки, спинку.

Уложив всех детей спать, взрослый садится в кресло и расслабляется, отдыхает.

### Все спят

**Цель:** подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

**Описание.** Дети лежат в кроватях. Взрослый подходит к окну и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай-бай,  
Ты, собачка, не лай,  
Белолопа, не шуми.  
Петушок, не кричи,  
Моих ребяток не буди!  
Ребята выспятся,  
Большие вырастут  
И в школу пойдут!

Взрослый ходит спокойно между кроватями, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем заводит колыбельную:

Все ласточки спят,  
И лисицы спят.  
И нашим ребяткам  
Спать велят.  
Ласточки спят  
Все по гнёздышкам,

Лисички спят

Все под кустиками,

Мышки спят

Все по норочкам,

Маленькие детки

В кроватках спят.

Спи и ты, Ванюша!

Спи и ты, Катюша!

{Называет ласково тех детей, к которым подходит.}

Другой вариант:

Вот и люди спят,

Вот и звери спят,

Птички спят на веточках,

Мишки спят на горочках,

Зайки спят на травушке,

Утки - на муравушке,

Дети все — по люлечкам...

Спят-поспят,

Всему миру спать велят!

### Колыбельные

Люли-люли-люленьки!

Где вы, где вы, гуленьки?

Прилетайте на кровать.

Начинайте ворковать.

Люли-люли-люленьки.

Прилетели гуленьки!

Сели в изголобьеице

Спите на здоровьице!

\*\*\*

Приди, котенька-коток,

Приди, серенький хвосток,

Приди, котик, ночевать,

Приди с Костенькой

играть,

Уж как я тебе, коту,

За работу заплачу:

Шубку новую сошью

И сапожки закажу.

\*\*\*

Киска, кисонька-коток,

Киса - серенький хвосток,



Приди, киса, ночевать,  
Приди Васеньку качать.  
Уж как я тебе, коту,  
За работу заплачу –  
Дам кусок пирога  
И кувшин молока.  
Ешь ты, котя, не кроши,  
Котя, больше не проси.

\*\*\*

Баю-бай, баю-бай,  
И у ночи будет край.  
А покуда детвора  
Спит в кроватках до утра.  
Спит корова, спит бычок,  
В огороде спит жучок.  
И котёнок рядом с кошкой  
Спит за печкою в лукошке.  
На лужайке спит трава,  
На деревьях спит листва,  
Спит осока у реки,  
Спят сомы и окуньки.  
Баю-бай, крадется Дрёма,  
Он разносит сны по дому.  
И к тебе пришёл, малыш!  
Ты уже так сладко спишь..

### «О бай-бай-бай!

#### Ты, собаченька, не лай...»

О бай-бай-бай!  
Ты, собаченька, не лай,  
Наших деток не пугай.  
Бай-бай-бай-бай,  
Ты, собаченька, не лай.  
Петушок, не кричи,  
У нас деток не буди!

### «Уж как сон ходил по лавке»

Уж как сон ходил по лавке,  
Дрёма по полу брела.  
Дрёма по полу брела,

К детям нашим забрела.  
К ним в кроватку забрела,  
На подушку прилегла.  
На подушку прилегла,  
Деток ручкой обняла.

«Ходит сон у окон...»

Ходит сон  
У окон,  
Бродит дрёма  
Возле дома.  
И глядят –  
Все ли спят?  
Раздень меня,  
Разуй меня,  
Уложи меня,  
Укрой меня,  
А засну я сам.

