**Консультация для педагогов**

**«Как помочь детям заснуть в тихий час?»**

Педагог-психолог:

Кузнецова Н.В.

*Малыш совершенно не желает ложиться в постель,*

*И родители идут у него на поводу.*

*Правильно ли это?*

С детьми, посещающими детский сад, эта проблема не стоит так остро. Они более или менее мирятся с тем, что «тихий час» для всех обязателен: со строгой воспитательницей не поспоришь. Мама или, тем более, бабушка – другое дело, у них послеобеденную войну за независимость от подушки и одеяла выиграть легче. Вот и получается, что «организованные» дошколята в выходные дни по большей части отдыхают от режима, а «домашние» сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить нервы и силы на бесконечные укладывания, приглушать телефон, разговаривать шепотом, ходить на цыпочках. Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и детских невропатологов до 4-6 лет ребенку просто необходимо, по крайней мере, 1,5-2 часа отдыхать днем.

Дневной сон нужен для того, чтобы:

1. Быть здоровым.
2. Лучше усваивать новые знания.
3. Крепче спать ночью.
4. Сгладить воздействие на организм ребенка неблагоприятного состояния окружающей среды.

Лишь к 7 годам детский организм перестраивается только на ночной сон. С этого времени о послеобеденном отдыхе можно забыть. Однако, как утверждают специалисты, скрытые элементы полифазности сохраняются у многих и позже. Если ребенок старше 7 лет плохо спал ночью, переутомился на занятиях в школе, подхватил простуду или почувствовал легкое недомогание, надо постараться уложить его днем отдохнуть – так силы восстановятся быстрее.

Как уложить ребенка в постель после обеда, если, как он искренне утверждает, спать ему ни капельки не хочется? Главное условие – укладывайте его всегда в одно и тоже время, в привычной обстановке, и не отступайте от уже выработанного стереотипа подготовки ко сну. Откажитесь от мысли, что, если малыш полежал 15-20 минут и не уснул, значит спать ему действительно не хочется. А раз так, то не стоит принуждать его бессмысленно валяться в постели! Во-первых, не так уж это и бессмысленно – в любом случае он отдыхает. Во-вторых, в 1,5-3 года ребенку полагается целый час на засыпание, в возрасте 4-6 лет – 30 минут.

Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят быть «как маленькие». Лучший способ убедить строптивца послушаться – прилечь вместе с ним. Увидев, что вы тоже сняли обувь, легли на кровать и закрыли глаза, ребенок быстро успокаивается.

При организации дневного сна принимайте в расчет темперамент ребенка. Чаще всего при анализе темперамента детские психологи выделяют ***три основных типа детей*** – покладистые, трудные и медлительные дети.

***У покладистого ребенка*** есть постоянный распорядок сна и бодрствования. Время и продолжительность как дневного, так и ночного сна остаются неизменными изо дня в день. Покладистые дети подолгу и крепко спят, не плачут даже во время кратких пробуждений между стадиями сна.

**Трудные дети** отличаются склонностью к негативному настроению и замыканию в себе, неупорядоченностью режима, интенсивностью реакций, высоким уровнем активности. Для установления режима ему требуется помощь окружающих. Ему нужно больше времени, чтобы уснуть, ночной сон длится на 2 часа меньше, а дневное на час. У таких детей отмечается преобладание быстрого сна, в большой степени зависящего от внешних раздражителей.

***У детей с медлительным темпераментом*** обычно отмечается низкий уровень активности и склонность замыкаться себе при возникновении непривычной ситуации. Они с трудом адаптируются к новой обстановке, и, конечно, во время адаптации им необходима дополнительная поддержка взрослых.

Тихий час – это время тепла и покоя. Однако иногда он для некоторых детей превращается в настоящую пытку. Дети с трудом дожидаются окончания этого режимного момента. Взрослые призывают соблюдать правило тишины и контролируют поведение детей. Сделать дневной сон безмятежным вы сможете, если обратите внимание на создание правильной атмосферы, проведете с детьми специальные успокоительные процедуры.



***Как помочь ребенку заснуть в тихий час?***

***Основные правила:***

* По возможности затемните помещение спальни и включите детям негромкую спокойную музыку, пусть она играет во время тихого часа.
* Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.
* Перед сном почитайте детям или спойте песенку, дайте им возможность хотя бы 10 минут полежать и полистать книжки.
* Используйте игрушки, другие предметы, помогающие ребенку уснуть.
* Между кроватками сделайте расстояние 0,5–0,7 метра, чтобы дети не  
  мешали друг другу. Детей, которые спят рядом, положите валетом.
* Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа.
* Посидите с теми, кому это необходимо, на кроватке, погладьте их по спинке, помассируйте.
* Некоторым детям нужно поворочаться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность.
* Вы сами можете ненадолго прилечь, так как дети любят делать то же самое, что и взрослые.
* Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно  
  переведите ребенка в другое помещение, ничем не показывая своего  
  недовольства. Скажите ребенку, что он вернется в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо.
* Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока он не угомонится.
* Если дети очень активные и шумные, поставьте кровати между полками и шкафами, создайте ширмы, чтобы разгородить помещение на несколько спальных уголков.
* Некоторые дети просто не спят днем. Тем не менее им тоже нужен  
  отдых. Попросите их немного полежать (30–40 минут), а затем поднимите и дайте поиграть в спокойные игры или тихо чем-то заняться в другой комнате.
* Никого не поощряйте за сон, ведь сон – это не та вещь, которую  
  ребенок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хорошо, что не мешали спать другим детям.