***Крепкий сон – залог успешной адаптации***

***ребенка к новым условиям.***

Ваш ребёнок скоро пойдёт в детский сад. Чтобы адаптация к новым усло­виям прошла с минимальными про­явлениями негативных эмоций, очень важ­но отрегулировать ритм сна, особенно время укладывания и засыпания малыша. Ведь утром он теперь должен вставать раньше.

Конечно, родители, зная особенности своего ребёнка, могут сами решать, когда ему надо готовиться ко сну. Некоторые бе­рут за ориентир детскую передачу «Спокой­ной ночи, малыши!».

Как считают учёные, ночной сон ребёнка двух-трёх лет должен составлять не менее одиннадцати часов. Из этого следует, что ребёнка, посещающего детский сад, жела­тельно укладывать спать в 19.00-19.30.

Переход от дневной активности к ноч­ному покою должен происходить посте­пенно. После ужина надо предоставить ре­бёнку немного времени, чтобы вместе с ним «распрощаться» с событиями прошед­шего дня. Предложите ему какое-нибудь спокойное занятие: порисовать, поиграть с любимыми игрушками, поговорите о пере­житых за день впечатлениях. Это может стать постоянным ритуалом перед отходом ко сну. Включите в вечерний ритуал также раз­девание и умывание, два-три раза в неделю полноценное купание. Привычные неспеш­ные действия настраивают ребёнка на спо­койный сон.

Наконец ребёнок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или расска­зывания сказки. Вспомните, как в детстве вы с большим удовольствием слушали вечерние сказки мамы, папы, бабушки или де­душки, ощущали заботу близких людей. И если вам не посчастливилось пережить такие чувства, вы наверняка хотите, чтобы подобное испытал ваш ребёнок.

Чтение вслух не только доставит огром­ную радость малышу, но и разовьёт его ин­теллект, фантазию.

*Что рекомендуется читать или расска­зывать вечером перед сном?*

Нестрашные сказки и выдуманные исто­рии (если у вас богатая фантазия). Можно сочинить историю, героем которой будет ваш ребёнок. Он может стать участником пе­режитых днём событий, которые развора­чиваются в знакомом ему месте, с его люби­мыми игрушками. Героями истории могут быть животные, которых ребёнок видел в зоопарке или на картинках. История всегда должна хорошо заканчиваться, чтобы ма­лыш мог спокойно заснуть. Некоторые дети просят каждый вечер рассказывать одну и ту же полюбившуюся им историю или сказку. Привычные персо­нажи и их действия, отсутствие чего-то нео­жиданного успокаивают ребёнка. Кроме того, во многих детских сказках как бы скрыты формулировки для засыпания. Произносите их тихим «сказочным» голосом - ребёнок расслабится и медленно заснёт.

Есть и другие **способы облегчить переход малыша от дня к ночи.**

*Убаюкивающее пение мамы (бабушки)* успокаивает и расслабляет ребёнка.

*Поглаживание.* Многие дети любят неж­ные прикосновения, например поглажива­ние по голове, лёгкий массаж ног или жи­вота.

*Успокаивающее питьё.* Пара глотков тёплого молока или чашка чая из мелиссы могут способствовать здоровому сну, не давая при этом побочных эффектов.

*Спутник для сна.* Ребёнок спокойно за­сыпает, если рядом с ним его любимый друг - медвежонок или кукла.

*Гаснущие звёзды.* Можно сделать звёз­ды из блестящей фольги и прикрепить их к потолку над кроватью ребёнка. Посветите на звёзды фонариком перед тем, как он ля­жет спать, полюбуйтесь вместе с ним на это сияние.

Звёзды постепенно погаснут - значит, на­ступило время сна.

*«Берлога» для сна.* Устройте детскую кровать так, чтобы ваш малыш чувствовал себя в ней удобно. Пара подушек, положен­ных у стены, превращают место для сна в уютную «берлогу» и создают ощущение за­щищённости.

Чтобы вечерний ритуал не перерос в церемонию, грозящую растянуться на дол­гое время, чтобы не было слёз и капризов, **старайтесь придерживаться следующих правил.**

- Объясните ребёнку, что сегодня будет только *одна история или сказка*. Не идите на поводу таких его просьб, как «Мама, ну ещё одну книжку с картинками» или «Ещё одну сказку, пожалуйста».

- *Нежно погладьте малыша*, поцелуйте, дайте ему любимую игрушку: «Медвежонок будет охранять твой сон!»

- Детей поддерживает *близость родите­лей*, они чувствуют себя рядом с ними в бе­зопасности. Скажите ребёнку спокойным го­лосом: «Теперь спи. Мы все рядом, ты не один». Выключите свет и тихо выйдите из комнаты.

- Некоторым детям помогает, когда *горит ночник* или дверь остаётся приоткрытой.

***Приведём историю, которую можно по­читать (рассказать) ребёнку перед сном. Подчёркнуто однообразный ритм каждой фразы настраивает ребёнка на сон (на засыпание).***

*Сначала читайте (рассказывайте) эту ис­торию оживлённо, но постепенно ваш го­лос должен становиться спокойнее, мягче и тише.*

Наступает вечер, уставшие за день живот­ные тоже идут спать.

История из жизни обитателей зоопарка

Однажды дети с мамами и папами пришли в зоопарк. В этот день у обезьян было очень много дел: они шутили с детьми, карабка­лись по деревьям и качались на верёвках.

Львы гордо ходили по клетке, громко ры­чали, показывая свои огромные гривы.

Тигры бродили по своей территории, ры­ча время от времени.

Жирафы медленно ходили туда-сюда со своими детьми и ели листья с деревьев.

Огромный слон поднял хоботом на свою широкую спину работника зоопарка, а по­том «попросил» у одной маленькой девочки зонтик, чтобы развеселить посетителей.

Бурые медведи ели, чистили шерсть и ку­выркались.

Страусы бегали на спор, а павлины в ярком оперении гордо прохаживались по клетке.

Взрослые и дети восхищались зверями и пытались разговаривать с ними.

- Ты знаешь, как разговаривают живот­ные? Птицы щебечут, собаки лают...

Постепенно наступил вечер. Солнце за­шло за горизонт. Дети с родителями пошли домой ужинать и спать.

И животные тоже сейчас лягут спать.

Обезьяны подойдут к своему любимому дереву и прижмутся друг к другу.

Львица с львёнком уйдут за скалу и лягут спать.

Жираф жуёт всё медленнее. Он устал и так же, как его ребёнок, хочет отдохнуть.

Огромный слон, сытый и довольный, воз­вращается на своё место, чтобы лечь спать.

Медведи устало трут глаза, кувыркаются несколько раз и все вместе ложатся спать.

Птицы тоже устраиваются поудобнее. Они прячут головы под крыло и засыпают.

В зоопарке наступает тишина. Охранник зоопарка очень тихо закрывает ворота. Он желает животным спокойного отдыха и идёт домой спать.

*Если история вам понравилась, ее можно взять у воспитателя детского сада и с удовольствием читать на ночь своему любимому чаду.*