**Консультация для родителей.**

**Если малыш не хочет спать…**



**Педагог – психолог**

**МАДОУ №14 г. Колпашево**

**Лебедева М.С.**

*Хотите, чтобы вечер и ночь превратились в отдых и для вас, и для крохи? Укладывайте ребенка спать в одно и то же время.*

***Вечерний ритуал.***

-Выработайте цепочку ежевечерних мероприятий (например, купание-чашка молока-чистка зубов- сказка). Разрешите ребенку самому выбрать пижаму, сказку, колыбельную.



[Волшебный сон](http://crazymama.ru/verse.php?a=1&id_verse=303).

Загорелись звёздочки -  
 Дили-дон.  
 На волшебной лодочке  
 Едет сон.  
 Лодочка качается  
 На волне.  
 Сказка начинается

В тишине.



***« Я тебя люблю!»***

-Вы не задумывались, что малыш оттягивает момент засыпания только из-за того, что не хочет расставаться с вами? Все, что ему нужно, -это ваша любовь. Поэтому поцелуй и пожелание приятных сновидений должны стать завершающим аккордом в вечернем ритуале.

**Колыбельная песня**

Спи, моя радость, усни! В доме все стихло давно,   
В доме погасли огни; В погребе, в кухне темно,   
Пчелки затихли в саду, Дверь ни одна не скритип,  
Рыбки уснули в пруду. Мышка за печкою спит.   
Месяц на небе блестит, Кто-то вздохнул за стеной?   
Месяц в окошко глядит... Что нам за дело, родной,  
Глазки скорее сомкни, Глазки скорее сомкни.  
Спи, моя радость, усни! Спи, моя радость, усни  
Усни! Усни! Усни! Усни!

Сладко мой птенчик живет:  
 Нет ни тревог, ни забот,  
 Вдоволь игрушек, сластей,  
 Вдоволь веселых затей.  
 Все-то добыть поспешишь,  
 Только б не плакал малыш!  
 Пусть бы так было все дни!  
 Спи, моя радость, усни! (С.Свириденко)

***Тихий час.***

-Дети бояться пропустить что-нибудь интересное. А это, по их мнению, произойдет, как только они лягут спать. Прервите свои дела, выключите телевизор, сделайте вид, что жизнь у вас тоже замерла.

В гамаке . Тихий час.  
После вкусного обеда В детском садике у нас   
Спит котенок-непоседа. Тихий час.  
Спит - головку на бочок. В этот час нам нужна  
Он заснул, и мы молчок... Тишина.  
(В. Степанов) -Чок! Чок! Чок! Язычок.

 Закрываем тебя в сундучок

Запираем сундучок

На крючок

Все ребята накроватки,

Все молчок!

Потому что у нас

Тихий час.

Потому что нужна

Ти-и-

ши-и-

на-а.

Не шурши ты, мышь...  
Не шурши ты, мышь,  
Прошу, –  
Сон подходит к малышу.  
Не грибы несет тропинкой,  
А зевки несет к корзинке…  
Позеваем сладко –  
И уснем в кроватке!

(И. Демьянов)

***Подарок.***

-Подарите малышу мягкую игрушку и скажите, что она будет «приносить» ему добрые сны. Расскажите, что во время сна дети набираются сил, растут. А утром не забудьте отметить «изменения».



[Игрушки](http://crazymama.ru/verse.php?a=1&id_verse=306)

Стало в комнате темно, Укатился под кровать   
Светят звёздочки в окно. Пестрый мячик отдыхать.  
Все устали, надо спать. Медвежата, пупсы, волки  
Лягут куколки в кровать, Спать легли на верхней полки.  
  
Зайчик в розовой пижаме Трактор дремлет на полу  
Под бочок ложится к маме, Самолет уснул в углу.  
Спит резиновый лисёнок, Спят конструктор и бобер  
Лёг в коробку страусёнок, У порога спит ковер.

Дремлет красный телефон,  
 Засыпают лев и слон.  
 Спит в углу велосипед,  
 Серебрится лунный свет.

(И. Гурина )

***И еще кое- что…***

-Если ребенку приснился кошмар, попросите малыша рассказать сон- пусть он выплеснет напряжение. Вместе пройдитесь по комнате, читая придуманное « заклинание» против злого персонажа из сна.

-Никогда не используйте отход ко сну в качестве наказания. В противном случае дети начинают воспринимать ночь как опасность, а безобидный отказ ложиться спать может превратиться в серьезное нарушение сна.

-Помните: часто проблемы в поведении, в том числе и то, что ребенок не хочет ложиться спать, связаны с недостатком внимания со стороны взрослых. Поэтому, если вы не можете проводить много времени с малышом в будние дни, старайтесь компенсировать это в выходные.

