

# Консультация для родителей

**Как  
организовать  
здоровый сон  
ребенка**



# \* Значение сна

Во время сна организм ребенка отдыхает:

- \* выключается сознание,
- \* уменьшается возбудимость центральной нервной системы,
- \* расслабляется мускулатура,
- \* замедляется сердечная деятельность,
- \* снижается кровяное давление.
- \* Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов



# \* Продолжительность сна ребенка

- \* В возрасте 2-3 лет норма сна ребенка 13-14 часов.
- \* в 8 лет – 11-12 часов;
- \* в 9-12 лет -10-10,5 часов;
- \* в 13-15 лет -9-10 часов;
- \* - в 16 лет -8,5-9 часов.



# \* Условия здорового сна

- \* Важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время.
- \* Перед сном предложите ребенку прекратить шумные и подвижные игры.
- \* Просмотр телепередач примерно за час до сна необходимо завершить.
- \* За 30-40 минут перед сном необходимо спокойно погулять на свежем воздухе.



# \* Подготовка ко сну

- \* Воспитывайте «правильные» привычки у ребенка.
- \* Время ужина должно быть не позднее чем за 1-1,5 часа до сна.
- \* Более поздний ужин мешает наступлению глубокого сна.
- \* Если дети ужинали за 2-3 часа до сна, дайте им перед сном стакан кефира или простокваши.
- \* Ранний ужин вызывает чувство голода и мешает спокойному сну.



# \* Условия для засыпания

- \* Перед сном следует тщательно проветривать комнату. Свежий воздух – одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
- \* Необходимо погасить яркий свет, соблюдать тишину.
- \* Постепенно приучайте ребенка спать при открытом окне летом и при открытой форточке зимой.



# \* Чего не следует делать

- \* Приучать детей засыпать в кровати родителей.
- \* Как исключение – это возможно, но как правило – недопустимо.
- \* Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.



# \* Чего не следует делать

- \* Если ребенок долго не засыпает,  
не следует кричать,  
угрожать и тем более  
наказывать его за это.



# \* Перед сном надо:

- \* Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов;
- \* Спокойно разговаривать;
- \* Создать обстановку мира, покоя и уюта.



# \* Чего не должен бояться ребенок

- \* Отучайте ребенка бояться темноты, одиночества, ночных кошмаров.
- \* Помогите ребенку избавиться от напряжения и дневных переживаний.
- \* Для этого рассказывайте и доказывайте ребенку беспочвенность его воображаемых ожиданий.



# \* Причины детских страхов

- \* Помните! К страхам приводит большое количество запретов и малое количество тепла и ласки.

Если ребенок боится, **НЕЛЬЗЯ:**

- \* Смеяться над ним, называя трусишкой;
- \* Высмеивать, особенно при посторонних;
- \* Наказывать за страх.



# \* Как выработать у ребенка рефлекс быстрого засыпания

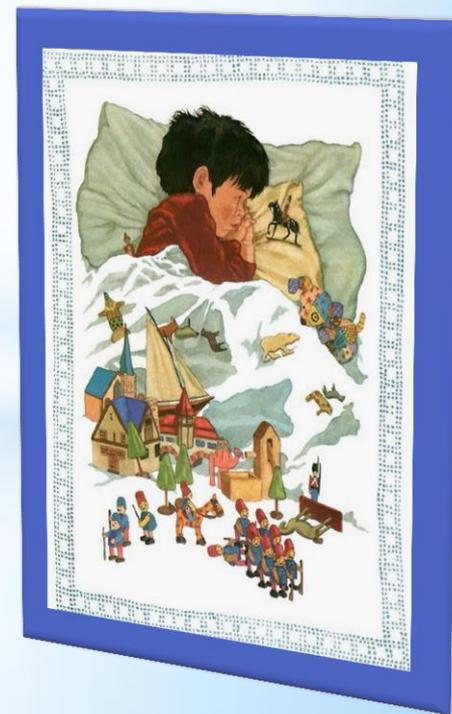
- \* Включите расслабляющую фоновую музыку, имитирующую шум морского прибоя или дождя, колыбельную песенку.
- \* Помогает заснуть нежное поглаживание волос, бровей, головы ребенка, пощёпывание ласковых слов, предназначенных только для вашего ребенка.



# \* Как избавить ребенка от бессонницы.

Придумайте ежевечерний ритуал:

- \* в определенное время душевный разговор;
- \* ванна или душ, успокаивающий массаж;
- \* стакан теплого молока или напиток из мяты;
- \* засыпание с любимой игрушкой;
- \* рассказывание сказки...



# \* Условия спокойного засыпания ребенка

Спокойному засыпанию способствуют:

- \* Мягкий красивый коврик под ногами;
- \* Фотография близких людей рядом,
- \* Приглушенный свет в комнате.



# \* Чем грозит ребенку недосыпание

Недосыпание пагубно сказывается на детском организме:

- \* Вызывает нервозность;
- \* Ослабляет сопротивление организма заболеваниям;
- \* Замедляет физическое развитие.



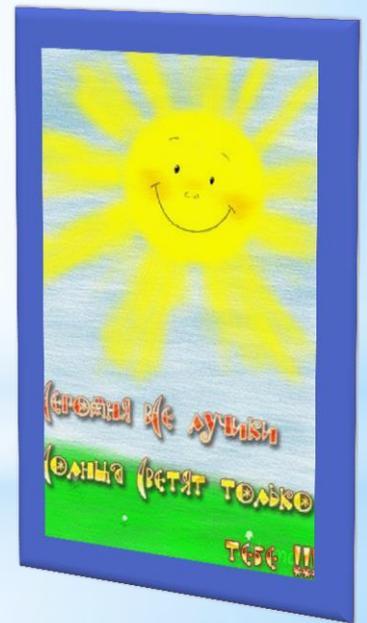
# \* Самое главное

- \* Самым главным на протяжении дошкольного детства остается голос мамочки.
- \* Спокойна мама – спокойно спит ребенок.
- \* Пойте, если ли у Вас слух или нет.
- \* Пойте или приговаривайте :и то, что Вы пожелаете своему ребенку - хорошее или плохое) обязательно сбудется.
- \* Поэтому пойте о счастье, о радости, о доброте, о солнышке.
- \* Словом, программируйте Светлое, Доброе, Вечное.



# \* Тексты КОЛЫБЕЛЬНЫХ ПЕСЕНОК

- \* Посмотрите на все тексты и выберите тот, который роднее и ближе.
- \* Пойте вашему ребенку и днем, и вечером.
- \* Ваш голос дарует ребенку любовь, защиту, умиротворенность и спокойный сон.



# \* Колыбельная песенка «Спят усталые игрушки» (Слова З.Петровой, муз. А. Островского)

- \* Спят усталые игрушки, книжки спят,  
Одеяла и подушки ждут ребят.  
Даже сказка спать ложится,  
Чтобы ночью нам присниться.  
Ты ей пожелай: "Баю-бай!«
- \* Обязательно по дому в этот час  
Тихо-тихо ходит Дрема возле нас.  
За окошком все темнее,  
Утро ночи мудренее,  
Глазки закрывай! Баю-бай!
- \* Баю-бай, должны все люди ночью спать.  
Баю-баю, завтра будет день опять.  
За день мы устали очень,  
Скажем всем: "Спокойной ночи!"  
Глазки закрывай! Баю-бай!



# \* Колыбельная песня «Спи, моя радость, усни!»

(слова С. Свириденко, музыка В.А. Моцарта)

- \* Спи, моя радость, усни! Сладко мой птенчик живет:  
В доме погасли огни; Нет ни тревог, ни забот,  
Пчелки затихли в саду, Вдоволь игрушек, сластей,  
Рыбки уснули в пруду. Вдоволь веселых затей!  
Месяц на небе блестит, Всё-то добыть поспешишь,  
Месяц в окошко глядит... Только б не плакал малыш!  
Глазки скорее сомкни, Пусть бы так было все дни!  
Спи, моя радость, усни! Спи, моя радость, усни!  
Усни! Усни! Усни, усни!

- \* В доме все стихло давно,  
В погребе, в кухне темно,  
Дверь ни одна не скрипит,  
Мышка за печкой спит.  
Кто-то вздохнул за стеной...  
Что нам за дело, родной?  
Глазки скорее сомкни,  
Спи, моя радость, усни!  
Усни! Усни!



**\* Колыбельная песня  
"За печкою поет сверчок"  
(из фильма "Долгая дорога в дюнах")**

- \* За печкою поет сверчок.  
Угомонись, не плачь, сынок, -  
Глянь, за окном морозная,  
Светлая ночка звездная.**
- \* Что ж, коли нету хлебушка,  
Глянь-ка на чисто небушко.  
Видишь, сияют звездочки,  
Месяц плывет на лодочке.**
- \* Ты спи, а я спою тебе,  
Как хорошо там на небе,  
Как нас с тобою серый кот  
В санках на месяц увезет.**
- \* Будут орехи, сладости,  
Будут забавы, радости,  
Будут сапожки новые  
И пряники медовые.**
- \* Ну, отдохни хоть капельку,  
Дам золотую сабельку,  
Только усни скорей, сынок,  
Неугомонный мой сверчок.**



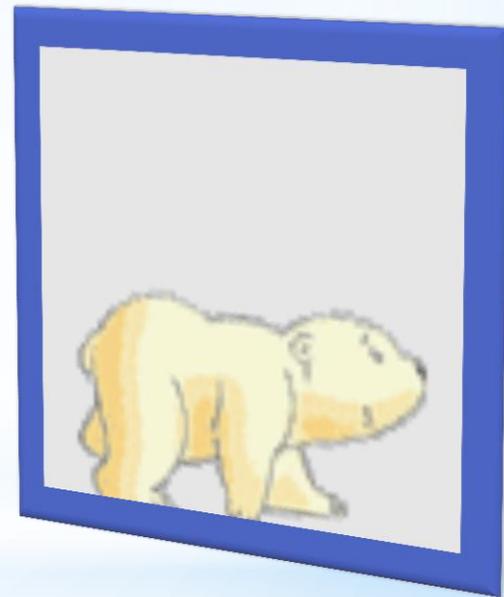
# \* «Колыбельная медведицы» (из мультфильма «Умка»)

\* Ложкой снег мешая,  
Ночь идет большая.  
Что же ты, глупышка,  
Не спишь?

\*  
Спят твои соседи  
Белые медведи,  
Спи скорей и ты,  
Малыш.

\*  
Мы плывем на льдине,  
Как на бригантине  
По седым, суровым  
Морям.

\*  
И всю ночь соседи,  
Звездные медведи  
Светят дальним  
Кораблям.



# \* Колыбельная для мальчика

\*

За окном затих городок,  
Словно выключил музыку дня.  
Ничего не бойся сынок,  
Ночь сама боится огня.  
Нам с тобой улыбнулась луна,  
Кружит звездочек хоровод.  
Это добрая фея сна  
За собою тебя зовет.

Припев:

Спи, малыш, закрывай глаза.  
Ждет тебя необычный путь.  
Ждут загадки и чудеса  
А для этого надо уснуть.

И не так уж страшна эта ночь.

Мчит тебя белоснежный конь  
В свой далекий прекрасный край,  
Положи на гриву ладонь  
И во всем ему доверяй.  
В том краю живут короли,  
Крошки-гномы хранят леса  
И огромные корабли  
Поднимают свои паруса.

Припев:

Спи, малыш, закрывай глаза.  
Ждет тебя необычный путь.  
Ждут загадки и чудеса,  
А для этого надо уснуть.  
Вот и сам ты уже летишь,  
За спиной у тебя два крыла  
И тебя согревает, малыш,  
Море солнечного тепла.

Ты отважен и смел, сынок,-  
Прочь тревоги и страхи прочь.  
Я с тобой и ты не одинок

Припев:

Спи, малыш, закрывай глаза.  
Ждет тебя необычный путь.  
Ждут загадки и чудеса,  
А для этого надо уснуть.



# \* Колыбельная для девочки

- \* Ночь укрылась черным пледом,  
Согреваясь в свете звезд,  
И сплетает быль и небыль  
Из страны волшебных грез.  
Ночь показывает сказки  
И легенды старины:  
Непослушным - в серых красках,  
Милым - розовые сны.
- \* Припев:  
Закрывай принцесса глазки,  
Баю- баю, ангел мой.  
Верь, когда-нибудь из сказки  
Принц придет и за тобой.  
Золоченая карета  
Повезет тебя к мечте -  
К встрече с утренним рассветом,  
К ясной утренней звезде.
- \* Оживают в старых книжках  
Трубодуры, короли,  
Вечно что-нибудь мальчишки  
Ищут на краю земли.  
И по свету принцы бродят  
По селеньям и лесам,  
И любовь свою находят,  
Так как верят в чудеса.
- \* Припев:



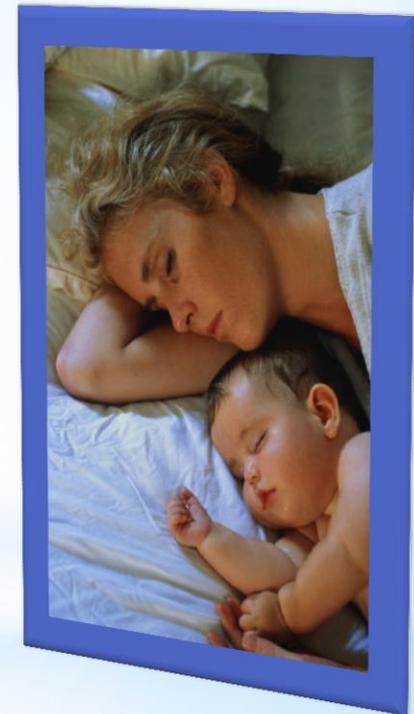
**\* «Колыбельная для мамы»  
(И. Черницкая)**

**\* Мама долго хлопотала:  
Все дела, дела, дела:  
Мама за день так устала,  
На диване прилегла.**

**\*  
Я ее не буду трогать,  
Только возле постою.  
Пусть поспит она немного -  
Я ей песенку спою.**

**\*  
К маме стану я поближе -  
Очень я ее люблю!  
Жалко только, что не слышит  
Мама песенку мою.**

**\*  
Нету песенки чудесней.  
Может, петь погромче мне,  
Чтобы маме эту песню  
Слышно было и во сне?..**



**\* Колыбельная песня  
«Зеленая карета»  
( Овсей Дриз )**

**\* Спят,  
Спят мышата, спят ежата,  
Медвежата,  
Медвежата и ребята.  
Все,  
Все уснули до рассвета,  
Лишь зеленая карета,  
Лишь зеленая карета  
Мчится, мчится в вышине,  
В серебристой тишине.**

**\* Шесть коней разгоряченных  
В шляпах алых и зеленых  
Над землей несутся вскачь,  
На запятках черный грач.  
Не угнаться за каретой,  
Ведь весна в карете этой,  
Ведь весна в карете этой.**

**Спите,  
Спите, спите, медвежата,  
И ежата,  
И ежата и ребята.  
В самый, самый, тихий ранний час  
Звон подарков разбудит вас,  
Звон подарков разбудит вас:  
Только глянешь из окна-  
На дворе стоит весна!  
Т-с-с!!!**

**Спят,  
Спят мышата, спят ежата,  
Медвежата и ребята.  
Все уснули до рассвета,  
Лишь зеленая карета,  
Лишь зеленая карета...**



**\* Колыбельная песня  
«Носики-курносики»  
(А. Булычева)**

**\* Наконец-то, полземли излазав,  
Крепким сном мои мальчишки спят.  
Сон свалил страну синеглазую,  
Спят мои сокровища чумазые,  
Носики-курносики сопят.**

**\* Спят такие смирные, хорошие,  
В целом мире лучше нет ребят.  
Одеяла на сторону сброшены  
И зеленки яркие горошины  
На коленках содранных горят.**

**\* Ну, а завтра... Если б знать заранее,  
Сколь исповедимы их пути...  
Что им стоит так, без расписания,  
Улизнуть с урока рисования,  
В космос просто пешими уйти.**

**\* Бьют часы усталыми ударами.  
На Земле спокойно. Дети спят.  
Спят мои отчаянные парни,  
Спят мои Титовы и Гагарины,  
Носики-курносики сопят.**



# \* Колыбельная песня «Сон приходит на порог»

\* Сон приходит на порог (В.Лобачев-Кумач)  
рано встать

Крепко-крепко спи ты,  
Сто путей,  
Сто дорог  
Для тебя открыты!

Солнышку навстречу,  
Надо спать,  
Крепко спать,

\* Все на свете отдыхает:

Ветер затихает,  
Небо спит,  
Солнце спит,  
И луна зевает.

Милый человечек!

Спит зайчонок и  
мартышка,  
Спит в берлоге мишка,  
Дяди спят,  
Тёти спят,

Спи и ты, малышка!

\* Спи, сокровище мое,  
Ты такой богатый:  
Все твое,  
Все твое -  
Звезды и закаты!

\* Завтра солнышко проснется,  
Снова к нам вернется.  
Молодой, Золотой  
Новый день начнется.



# \* «Колыбельная ветровая» (С. Городецкий)

\* Баю-баю, вею-вею

Над головкою твоею.  
**Баю-баю**, налетаю,  
Колыбель твою качаю,  
Баю-бай, баю-бай.  
Поскорее  
Засыпай.

\* У меня на чистом поле  
Алы цветики не спят.  
У меня на синем небе  
Звезды ясные блестят.  
Ждут, когда к ним прилечу я,  
"Спите тихо",- им скажу .  
Улетать-то не хочу я,  
В эти оченьки гляжу.

\* Баю-баю, вею-вею  
Над головкою твоею.  
Баю-баю, налетаю,  
Колыбель твою качаю.  
Баю-баю, баю-бай.  
Поскорее  
Засыпай.



# \* Мои благодарности

- \* Благодарю Вас, уважаемые единомышленники, за то, что вы познакомились с данной презентацией и применяете полученные знания в жизни для блага Вашего ребенка.
- \* Благодарю Вас за то, что поделитесь полученными знаниями со своими знакомыми.



**\* Подготовила:**

**Кузнецова Анна Валерьевна,  
Студентка 3 курса группы  
«А»**

**ГОУ СПО ТО «Тульский  
педагогический колледж №  
1»**

**Город Тула, 2014.**