

Консультация для родителей

«Баю - баюшки-баю...»

(Как укладывать ребенка спать)

Подготовила воспитатель группы № 1

Галимьянова Г.Г.



г. Озерск 2019 год



Пробуждение и засыпание - очень важные моменты в жизни детей. Проснуться - это всегда как бы немножко родиться заново. С чего начинается ваше утро? С улыбки, поцелуя, прикосновения. Вы спокойны, ваши глаза говорят друг другу: мы оба так рады, что мы есть в этом мире!

Теперь можно встать, умыться, обтереться влажным полотенцем, сделать вместе зарядку. Обязательно надо перекусить, что-нибудь с горячим чаем, даже если ребенок идет в детский сад. И - день начался.

Укладывание ребенка спать вечером тоже не терпит суеты и спешки. Хорошо, если вся процедура будет иметь какой-то постоянный порядок, четкую последовательность, станет своего рода церемонией.

Прежде всего, дайте ребенку возможность спокойно закончить игру: «Уже поздно, пора спать, поиграй еще пять минут - будем укладываться». Упрощает жизнь введение четкого правила: после передачи «Спокойной ночи, малыши!» сразу умываться - и в постель.

Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше, погладить, что-то тихо пошептать, в роде «ручки устали, ножки устали, все хотят спать, глазоньки закрываются, глазки устали, все отдыхает». Чтобы ребенок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам (от плеча к кисти), ножкам (от бедра к стопе), животу, спинке, лобку. Если выполнять это в течение хотя бы месяца, и каждый день сидеть с ребенком столько, сколько он требует, он начнет засыпать быстрее и спокойнее. В какой-то момент даже может сам предложить оставить его одного.

Очень важно, в каком состоянии, взрослый сидит рядом с малышом. Если вы торопитесь и хотите поскорее покончить со всей процедурой укладывания - ничего не выйдет. Как нарочно, ребенок будет засыпать очень долго, капризничать и просить то пить, то есть, то в туалет, то почитать. Вы нервничаете, и он видит это, понимает, что от него хотят поскорее отделаться. Он чувствует, что, хотя бы физически рядом, ваши мысли далеко, и пытается своими капризами вернуть вас к себе. Если вы хотите, чтобы ребенок успокоился и быстро заснул, успокойтесь сами.

На многих детей очень хорошо действуют колыбельные песни. Удивительно мягкая, нежная, музыкальная и образная русская речь, ритмичность приговоров, сопровождаемых поглаживанием, похлопыванием, покачиванием, доставляют большое удовольствие ребенку.

Пение колыбельной преследует единственную цель - усыпить ребенка, поэтому мелодия используется однообразная, зачастую



монотонная. При этом вовсе не обязательно обладать отменным голосом или безупречным слухом. Ребенок все равно реагирует, прежде всего, на тембр голоса, на мягкость исполнения, лиричность звучания, и по большому счету ему все равно, кто поет для него колыбельную - мама, папа, бабушка или дедушка. Главное - чтобы от души. А для того чтобы выйти на необходимый тембр звучания, специалисты советуют представить и воспроизвести нежно-восторженный, ласкающий выдох ртом, так называемое шепотное дыхание. Для того чтобы ощутить его, попробуйте выдохнуть теплый воздух на ладонь и запомнить это ощущение.

Специалисты рекомендуют: исполнять колыбельные нужно 2-3 раза в день сразу после кормления, а продолжительность каждой песни должна составлять около 10 минут. Это не значит, что нужно специально подбирать какие-то длинные заунывные песни, просто одну и ту же колыбельную можно петь по кругу несколько раз. Например:

«Баю – баю – баю - бай,

Поскорее засыпай,

В лес по ягодки пойдём.

Софья ягод набери,

Папу, маму накорми,

На комодичек поставь,

Дедке, бабушке оставь».



Сфера воздействия убаюкивающей песни на ребенка гораздо шире прикладного назначения «усыпить, успокоить». «Колыбельная песня не только закладывает прочный фундамент физического, психического и нравственного здоровья человека, но и представляет собой некую голограмму жизни человека, которая реализуется впоследствии.

Казалось бы, все колыбельные песни одинаковы, однако это не так. Например, существуют песни, как для мальчиков, так и для девочек, несущие в себе колоссальную смысловую нагрузку и содержащие своеобразное руководство к действию. Так, например, ненецкая колыбельная для девочки содержит такие слова: «Длинноногая моя, дитя мое, хорошее мое, будешь мне помощницей». Песня для мальчика определяет историческое предназначение мужчины: «Милый мальчик, шустрый мальчик, сильный мужичок. Он лисицу добудет, и зайца добудет, и песца добудет, и куропатку добудет. Он хозяин и оленевод». Чего только не поют детям! Вот только некоторые из образцов:

Вариант для воспитания смелости:

«Кони сена не едят,

Все на Мишеньку глядят.

Не глядят да глядят,
Возьмут счамкают, съедят».
Или вот, например, для капризных детей:
«Бай татарин - басурман
Посадил девку в карман.
Девка голосом ревет,
Свои волосы дерет.
Свои волосы дерет,
Детям спать не дает»



«Творите своего ребенка, как творят искусники, волшебники и маги. Пойте колыбельные песни, которые обязательно помогут ему стать сильным, умным, красивым, удачливым».

Пойте для души!