МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД№9 ГОРОДА ЯРЦЕВА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:**

**«ТРУДНОСТИ ЗАСЫПАНИЯ»**

Подготовила:

Педагог-психолог

Сатанова Мария Владимировна

Как ни странно, во всех курсах **педагогики** и детской психологии, в трудах великих **педагогов** и психологов уделяется большое внимание физическому, умственному развитию, формированию различных навыков и бережному отношению к природе, но совсем или почти совсем не говорится о роли сна в психическом и физическом развитии ребёнка. Однако же составляющая сна в физическом развитии очевидна: нет полноценного сна – нет нормального отдыха, нет нормального функционирования организма во время бодрствования. Но ведь не только физически отдыхает человек во время сна. Восстановление психических сил, отдых от умственных и эмоциональных нагрузок – это ли не главная составляющая роли сна в жизни человека. Для многих людей, как детей, так и взрослых сон является ещё и защитной реакцией при стрессовых ситуациях. А уж при болезни нет лучшего лекарства, чем сон. И если взрослому организму достаточно только ночного отдыха, то ребёнку необходим и сон дневной.

Как известно, во сне организм не только отдыхает, но и продолжает *(и зачастую очень эффективно)* работать. Ведь не зря существуют курсы обучения иностранному языку во сне. И вспомним, как сон помог Д. И. Менделееву завершить работу над Периодической таблицей.

А ведь человек – единственное существо, которое ложится **спать**, когда не хочется и встаёт, когда ещё хочется **спать**. Поэтому ко сну надо относиться очень трепетно. Причём, начиная с самого детства. И очевидно, что будущий психологический настрой человека в огромной степени зависит от психологической обстановки его детства.

Небольшая цитата: «Человеческая индивидуальность проявляется с раннего детства. Многие основы этой индивидуальности определяются особенностями нервной системы: врожденными и унаследованными, возрастными и приобретенными. Поэтому верно говорят, что воспитание начинается с уважения к ребёнку». (Э. Я. Степаненкова *«Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка»* М.: Издательский центр *«Академия»*, 2002. – 368, с. 12.).

Что здесь главное?

- Уважение к ребёнку.

Как это связано с нашей темой – темой детского сна? И не просто сна, а сна дневного.

И вот здесь-то мы зачастую и сталкиваемся с неразрешимой проблемой: как связать необходимость дневного укладывания с особенностями нервной системы ребёнка, возрастными и индивидуальными качествами, нюансами семейного воспитания.

Как, проявляя уважение к ребёнку, добиться добровольного отхода к дневному сну? Но сия необходимость бесспорна. Общепринятая методика, когда буквально по команде дети разделись, улеглись, закрыли глазки, уснули… - больше похожа на дрессуру, а не на воспитание. И в основе своей не работает.

Как подспорье воспитателю выступают пение колыбельных (которое, учитывая вокальные способности воспитателя, не всегда и не всем может помочь заснуть) или чтение книжки. Одной! Всем! Поэтому вернемся к уважению к ребёнку. Нет гарантии, что вся группа именно в этот момент ждет именно этой книжки *(песни)*. А кому- то такую же песню поёт бабушка, но по-другому; а кто-то не любит именно эту книжку. А кто-то может и хочет **спать**, но чтение-пение мешают, или наоборот хочется дослушать до конца. А потом: как не посмеяться, если читается что-то смешное, как не построить друг другу рожицы, как не? Отход ко сну, мягко говоря, затруднён.

Вот поэтому отступите от традиционной команды: *«Отбой!****Спать пора****!»*, от сомнительных вокальных экзерсисов и чтения одной неинтересной, но единой для всех книги.

Пробуйте дать детям недостающего добра. Каждый раз перед дневным сном поделите условно детей на некоторые подгруппы, учитывая именно сегодняшнее состояние каждого ребёнка, его самочувствие. Кто-то слишком возбужден, кто-то наоборот вялый, у кого-то взыграл дух противоречия. Раздеваются детишки самостоятельно – срабатывает дух коллективизма и выработанный режим. **Спать** они все всё-таки хотят и сами не понимают, почему сопротивляются. Спокойные и тихие постепенно укладываются сами. А в первую очередь старайтесь уложить самых темпераментных, непокорных и взбудораженных *(тех, что никакими колыбельными и книгами не убаюкаешь)*. То им надо несколько раз в туалет сходить, то улечься обязательно в постель к другому ребёнку, то непрестанно расправлять и развешивать свою одежду. Но уж если уложили, то надо помочь им заснуть. И оказывается, что зачастую надо совсем немногого. Почесать спинку, с душой подоткнуть одеяло, поцеловать, поправить подушку, подержать за ручку, поворковать о том, как он хорош и как мы его любим, погладить по головке, похвалить за сегодняшние успехи. Можно стимулировать тем, что быстро заснув, он подаст пример остальным. Часто бывает достаточно просто спросить у ребёнка, чего он боится, например. И попытаться его успокоить. Немаловажно знать домашний ритуал засыпания. Ведь часто бывает так, что для засыпания ему необходимо всего на всего только уложить **спать любимую игрушку**, или умыться, или стакан воды выпить, или самому расправить постель, или позвонить Оле-Лукойе, или… И вот он – озорник заснул самым первым. К одному подошёл – поворковал, к другому – погладил, к третьему – поцеловал. А четвертому и песенку приватно нашептал. А атмосфера покоя тишины и любви помогла заснуть и ещё кому-то. Не прошло и 10 – 15 минут, как все уже спят.