



## ТАБЛИЦА С НОРМАМИ БОДРСТВОВАНИЯ

Возраст	Время бодрствования
Новорождённый	40-50 мин
1 месяц	50 мин – 1 час 10 мин
2 месяца	1 час – 1 час 20 мин
3 месяца	1 час 20 мин – 1 час 30 мин
4 месяца	1 час 30 мин – 2 часа
5 месяцев	1 час 45 мин – 2 часа 15 мин
6 месяцев	2 часа – 2 часа 30 минут
7 месяцев	2 часа 30 минут – 3 часа
8-10 месяцев	3-4 часа
11-12 месяцев	3 часа 30 мин – 4 часа 30 мин
12-18 месяцев	4-6 часов
18 месяцев – 3 года	5-6 часов



# ЧАСТЬ 2

## СОННЫЙ ОБЛАЧНЫЙ БАРАШЕК

**Перед сказкой приготовьте втайне от малыша пушистый кусочек ваты или пёрышко. Саму сказку лучше прочитать и запомнить заранее, чтобы рассказывать её, лёжа в темноте. Можно записать её на диктофон, делая необходимые паузы.**

Ты замечал когда-нибудь, что облака ведут себя как живые? Принимают разные формы, превращаясь то в животных, то в растения. Иногда они пушистые, а иногда текучие, как река. Бывает, облака хмурятся, сердятся и плачут дождями, почти как люди в плохом настроении. А знаешь ли ты, что среди облаков живут сонные облачные барашки, которые помогают деткам уснуть? Хочешь, проверим, так ли это? Сейчас я расскажу тебе историю про одного из них.

Началась она однажды летом на большом лугу с ромашками и клевером. Сюда на прогулку пришли мама и малыш. Когда малыш устал и прилёг на траву, мама запела для него красивую колыбельную. Её звуки подхватил летний ветерок и унёс высоко-высоко в небо. Одно облако стало раскачиваться в такт колыбельной, и вдруг... У него появились кудряшки, хвостик и копытца. А потом облако встряхнуло свою шерсть, зевнуло и открыло глазки. Это оказался барашек. Да не простой, а... сонный! Ведь колыбельная подарила ему своё убаюкивающее волшебство.



Хочешь познакомиться с этим барашком? Тогда закрой глазки и не подглядывай, чтобы не спугнуть сонного барашка. Теперь ложись поудобнее, и я укурю тебя одеялом. Как раз сейчас, пока мы с тобой ждём сон, барашек спускается с облачка, похожего на вату, и летит к нашему окну. Давай затаимся и прислушаемся, может, мы услышим, как он влетает?

**(Пауза: вместе «слушаем барашка», проверяем, чтобы глазки ребёнка были закрыты.)**

Барашек малюсенький, с ноготок. Лёгкий, как пух. А его шёрстка мягкая-премягкая. Он прилетел к тебе издалека и хочет сесть на твой носик. Чувствуешь, как он легонько его щекочет? **(Легко дотрагиваемся ваткой до носика малыша.)** Маленький сонный барашек пришёл, чтобы подарить тебе самый лучший сон. Он гладит своей мягкой шёрсткой твои щёчки и еле слышно нашептывает:

**(Проговаривается медленно, спокойным, ровным тоном. Можно продолжать поглаживать лицо ребёнка ваткой, если ему это приятно.)**

— Засыпайте, глазки, бровки и реснички, пусть **(имя ребёнка)** приснятся сказочные сны. Засыпайте, головушка, носик, ушки, ротик, вы хорошо сегодня потрудились и заслужили отдых. Спите, ручки, локоточки, пальчики — спасибо вам за помощь, вы отлично справились со всеми делами. Отдыхайте, спинка, грудка и животик, затихайте, ножки, завтра мы с вами побегаем ещё быстрее и попрыгаем ещё выше. Пусть этот волшебный сон принесёт **(имя ребёнка)** здоровье и силы для того, чтобы с радостью начать новый день. Этой ночью







**(имя ребёнка)** станет ещё крепче, быстрее и умнее, ведь сон помогает деткам расти. А я, облачный барашек, устроюсь рядышком, в волосах, и постараюсь присниться малышу, чтобы вместе отправиться на прогулку по сонным горам и лугам. Оооох, кажется, я уже зеваю. Сладкого сна, **(имя ребёнка)**.

Барашек свернулся калачиком в твоих волосах и крепко уснул. Он уже ждёт тебя на волшебном лугу сонных одуванчиков. Спокойной ночи.





## СКАЗКА-БАЮКАЛКА

**Рассказывать сказку нужно тихим, монотонным, «баюкающим» голосом, напевно. В ней нет сложного сюжета, она похожа на медитацию, направленную на расслабление.**

— Ба-ай, баю-ба-ай, спи, котёнок, засыпай, — пела мама кошка и тихо гладила лапкой спинку своего пушистого малыша. Вот так **(легко погладьте ребёнка по спинке)**.

— Ай-баю-баю-баю, баю птичку мою, — пела мама ласточка своему птенчику и проводила пёрышками по его ресничкам, чтобы он закрыл глазки. Вот так **(легко дотроньтесь пальцами до ресничек малыша)**.

— Баиньки-баиньки, баю мою зайчику, — пела мама зайчиха и целовала своего малыша в затылочек. Вот так.

— Баю-бай, баю-бай, пёсик, сладкий мой, не лай, — тихо-тихо пела мама собачка своему щенку. И он затихал, сладко посапывая своим носиком, прямо как ты.

— Баюшки-баю-у хрюшеньку мою-у. Спи, моя хавроньюшка, сладенькая донюшка, — пела мама свинка своей доченьке и легонько почёсывала ей копытца. Вот так **(проведите несколько раз по ручкам ребёнка от плеча до кисти)**.

— Байки-бай, байки-бай, мой мишутка, засыпай. Пусть приснится тебе бочка мёда, — пела мама медведица своему медвежонку. Пусть и тебе, малыш, приснится сладкий сон.









— Ой, баюнечки-баю, баю крошечку мою. Спи, енотик, засыпай, и животик заживай, — пела мама крошке енотику и гладила по животу. Пусть и твой животик будет здоров. Пусть сон принесёт тебе новые силы, чтобы завтра прыгать и бегать целый день.

— Баю-баюшки-бай-бай, моя дочка/мой сыночек, засыпай! Пушистым облаком-одеялом укрываю моего/мою **(имя ребёнка)**. Спи крепко, спи сладко до самого утра!

