

ОТ АВТОРА

Здоровый и полноценный сон крайне важен для развития ребёнка. Во сне мозг восстанавливается, организм активно растёт и развивается. После года режим сна малыша меняется, и родители могут столкнуться с проблемой укладывания. В основном она решается правильной подготовкой ко сну. Однако бывают ситуации, когда взрослым необходимо помочь малышу успокоиться и подготовиться к «походу в кроватку».

Специальные игры в этой книге помогут снизить негативный настрой малыша перед сном, сформируют полезную привычку. За час-полтора до сна сократите двигательную активность ребёнка, уберите лишние игрушки, приглушите свет, создайте доступную тишину, проветрите комнату (оптимальный температурный режим 20–22°C) и разговаривайте с малышом негромким, спокойным голосом. Проведите недолгие и спокойные водные процедуры, добавив в ванну одну-две капли масла лаванды. А после предложите малышу тёплое питьё. Например, тёплое молоко, которое содержит триптофан — естественное успокоительное средство. Можно воспользоваться уже готовыми чаями или сборами, составленными специально для детей, если у малыша нет аллергических реакций.

Мероприятия перед сном не должны ассоциироваться у ребёнка со стрессом. Поэтому не спешите оставлять малыша в кроватке одного, посидите или полежите рядом. Многие дети раннего возраста просят родителей погладить их перед сном. Игры с ласковыми поглаживаниями называются тактильными. Они способствуют полноценному эмоциональному развитию малыша.

Первый блок игр в книге называется «Потянушки-топотушки». Он поможет мягко переключить внимание малыша с шумных и активных игр на более спокойные.

Второй блок представлен «трогательными» играми. Главная их цель — создание спокойной, доброжелательной атмосферы, а также снятие скелетно-мышечного напряжения. Ласковые поглаживания, слова, произнесённые нежным голосом, помогут малышу расслабиться и понять, что пришло время лечь в кроватку.

Третий блок составляют «Напевки-баюкалки». Протяжно рассказывая стихи, взрослый обычно улыбается, и малыш видит маму или папу в хорошем настроении, получает важный сигнал о том, что всё вокруг благополучно. Налаживается эмоциональный контакт, малыш чувствует себя более уверенно и безопасно.

В последнем блоке «Колыбельные стихи» вы найдёте подборку авторских стихов В. Степанова. Чтение перед сном колыбельных стихов — ещё один способ сформировать привычку лёгкого засыпания.

Желаю спокойного сна всем малышам!

ПОТЯНУШКИ-ТОПОТУШКИ

Небольшие массажно-игровые ситуации, которые рекомендуется проводить с малышом за 45–60 минут до укладывания ребёнка в постель. Предлагаемые игры помогут взрослому переключить внимание малыша с активных и шумных игр на более спокойные и при этом получить радость от общения с близкими. Игры будут также способствовать снижению скелетно-мышечного напряжения в области ног, ступней и пальчиков. Постепенно ребёнок успокоится и будет позитивно воспринимать следующие этапы подготовки ко сну.

1. «Топи-топ»

Топает слониха,
Топ-топ.
А за нею слон,
Топ-топ.
А слонёнок тихо,
Топи-топи-топ,
Маленький ведь он.



Исходное положение ребёнка — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. На слова: «топ-топ», придерживая ноги малыша в области голеностопных суставов, выполнять «шагающие движения» — поочерёдно поднимать, опускать ножки малыша, прижимая ступни к поверхности, на которой лежит ребёнок. В этой игре рекомендуем на слова «топ-топ» менять скорость и силу «шагов». Слониха шагает — быстро и тяжело. Слон шагает — медленно и тяжело. Слонёнок шагает — быстро слегка касаться стопами малыша поверхности, на которой он лежит. На последующую строчку стихотворения вытянуть ножки малыша, несколько раз погладить бёдра и стопы, затем легко потянуть ножки на себя.

2. «Мишка и зайчишка»

Шёл по лесу бурый мишка,
Топ-топ-топ.
За ним прыгал друг зайчишка,
Скок-скок-скок.
Поспешали спать друзья,
Догоню-ка их и я!
Топ-топ-топ.



3. «Мост»

Через мост идёт петух,
Топ-топ-топ-топ.
Поскользнулся в речку — «Бух»!
Через мост и мы пойдём,
Топ-топ-топ-топ.
В речку мы не упадём,
Топ-топ-топ-топ.



Исходное положение ребёнка — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. На каждую строчку стихотворения «топ-топ», аккуратно придерживая ножки малыша за голеностопы, — «пошагать» от 3 до 5 раз, хорошо прижимая стопы к поверхности, на которой лежит ребёнок. На слово «бух» — приподнять ножки малыша вверх, слегка встряхнуть и потянуть на себя, затем вернуть в исходное положение. Рассказывая стихотворение, меняйте интонацию и ритм, то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова.



4. «Мышки-малышки»

Мышки-малышки
В домик спешили,
Топ-топ-топ.
Так быстро бежали,
Топ-топ-топ,
Что всех насмешили.
Топ-топ-топ!



5. «Мышки готовятся спать»

Вот горка,
Под горкой — норка.
А в ней мышки,
Хвостатые малышки.
Пижамки берут,
Спать в кроватки бегут,
Топ-топ-топ-топ.



Исходное положение ребёнка — лёжа на спине. Взрослый рассказывает стихотворение и поглаживает ножки малыша своими ладонями от бёдер к ступням ног. На слова «топ-топ» — согнуть ножки малыша в коленях. Придерживая голенисто-п, поочерёдно прижать стопы к поверхности, на которой лежит ребёнок, имитируя «шаги». Все движения (поглаживания и «шаги») необходимо выполнять в медленном темпе.