СПИ ГЛАЗОК, СПИ ДРУГОЙ…

Рекомендации для воспитателей групп раннего возраста, младшей группы.

Кто работает с детьми раннего возраста знают, как тяжело детям оставаться на сон в новом месте, как тяжело укладывать детей спать в начале учебного года, поэтому мы уделяем много внимания этом у вопросу.

Когда дети начинают привыкать к посещению ясельной группы мы со вторым воспитателем начинаем наблюдать, кого из деток можно оставлять на сон. Первый раз обычно остается 3-5 детей. Накануне мы заходим с детками в спальню, расхваливаем её, обращаем внимание, насколько в ней уютно, просим родителей по возможности поговорить с детками о том, что они останутся поспать в садике. Узнаем, у кого из детей какие особенности засыпания, если ребенок засыпает с игрушкой – просим принести её на первое время.

И вот наступил этот день… После обеда и умывания мы очень мягко, стараясь не волновать детей, направляем их в спальню, где нас ждет спящий мишка или кукла. Во время переодевания мы обязательно неспешно беседуем, всячески поддерживаем их, стараемся сгладить переживания. Помогают в этом коротенькие потешки, стишки:

Заяц Егорка свалился в озёрко,

Бегите под горку, спасайте Егорку!

Ах ты мой сыночек,

Пшеничный колосочек,

Лазоревый цветочек,

Сиреневый кусточек.

Баю-бай, баю-бай

Ты, собачка, не лай

Белолапка, не скули

Нам детишек не буди.

Хорошо, если имя ребенка присутствует в стишке. Итак, мы потихонечку переодеваемся, приговариваем, проговариваем, что мы делаем и обязательно-что будем делать. Стараемся не говорить, что мы будем спать, а говорим, что мы полежим на мягкой кроватке, на подушечке. Сначала мы идем искать свою кроватку – а там та же картинка, что и на шкафчике! Это помогает расположить ребенка к происходящему. Вот мы уже возле кроватки. Мы помогаем забраться на кроватку, если ребенок очень не хочет лежать, мы даем ему посидеть ,осмотреться и идем к тому, кто уже лежит. Обязательно мы подходим к каждому ребенку чтобы сказать слово поддержки, успокоить, пошутить, если нужно. Если с кем-то нужно рядом сидеть – мы сидим, поглаживаем спинку, ручки, ножки, пока ребенок не успокоится или не заснет. Постепенно сон берет своё и рано или поздно, но дети засыпают. Если кто-то совсем не может заснуть, беспокоится, плачет, тогда мы сразу вызываем родителей, чтобы не напугать ребенка. Полежал немного – и хватит, постепенно привыкнет.

Конечно, в сентябре-октябре дети долго засыпают, спят неспокойно, просыпаются рано. Если получается – мы убаюкиваем снова, если нет – тогда одеваем и ведем в группу. Родители знают, что первую неделю они должны быть рядом, потому что воспитатели при необходимости звонят и нужно сразу прийти за ребенком.

В конце октября всё налаживается и дети спят спокойно, долго. Бывают дети с которыми нужно подолгу находиться рядом, таким детям мы делаем легкий массажик, помогаем им расслабиться, снять нарпяжение, беседуем, но через несколько дней начинаем их отучать от своего постоянного присутствия, иначе другим детям не достается внимания. Нам повезло, нам очень помогает няня убаюкивать деток, тогда всё проходит еще легче.

Каждый раз мы что-то придумываем в тихий час – или читаем сказки, стишки:

Спать пора, уснул бычок…

Или если ребенок не хочет забираться под одеялко:

Ой-ёй-ёй-ё-ёечки! Спал медведь на коечке!

Свесились с кроватки две босые пятки,

Две босые, две смешные, ой смешные пятки!

Прибежала мышка, мышка – шалунишка,

Влезла на кроватку-  
Хвать его за пятку!

Или предлагаем понюхать воображаемый цветочек – получается небольшая дыхательная гимнастика, которая помогает расслабиться. Иногда говорим, что у нас сегодня не кроватки , а лодочки, в которых можно покачаться на волнах. Бывает, что к нам приходит мягкий цветочек в гости, или мягкая игрушка, которая пожелает доброго сна и погладит каждого ребеночка, который будет лежать в кроватке – детям это очень нравится.

Если дети разбалуются, то мы говорим, что у нас живет мышка в норке, она уложила деток спать, и мы должны вести себя тихо, чтобы их не разбудить.

В результате таких активных но ненавязчивых, разнообразных действий и приемов сон в садике превращается в нечто приятное, и даже дети, которых дома не могут днем уложить спать, с удовольствием спят в садике.