**Баю-баюшки-баю…**

**Как укладывать ребенка спать.**

Народная мудрость гласит: «Хорошее начало полдела откачало. Конец – всему делу венец». От того, как начинается день, зависит, как он пройдет. А от того, как закончится, зависит начало следующего.

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 к сыну (дочери). Вы спокойны, ваши глаза говорят друг другу: мы оба так рады, что мы есть в этом мире!

Теперь можно встать, умыться, обтереться влажным полотенцем (редко у кого утром получается выкроить время на душ), сделать вместе зарядку, хотя бы пятиминутную, одеться, посмотреть на себя в зеркало. Обязательно надо перекусить что-нибудь с горячим чаем (именно горячим), пусть это будет небольшой кусочек хлеба с маслом. Даже если ребенок идет в детский сад, где его ожидает завтрак, желательно что-нибудь съесть дома. 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. Если это малыш 3-4 лет, можно включится в его игру и от лица игрового персонажа сказать, что мишка уже устал и просит положить его спать, но сначала он хочет вместе с Анечкой (или Вовочкой) умыться. Если ребенок постарше, ему можно сказать: «Уже поздно, пора спать, поиграй еще пять минут – и будем укладываться». Если ребенок умеет определять время по часам, он поймет, если вы предложите: «Поиграй до половины девятого, и пойдем умываться». Упрощает жизнь введение четкого правила: после передачи «Спокойной ночи, малыши!» сразу умываться – и в постель.

Но вот свет в комнате погашен. Вы поцеловали ребенка, пожелали ему спокойной ночи. Пора уходить? А может быть, посидеть рядом, погладить, что-то тихо пошептать, вроде «ручки устали, ножки устали», медленно, как в невесомости: «Все хотят спать, глазоньки закрываются, глазки устали; как котеночек свернулся, теплый и мягкий… теплый и мягкий, ему легко и свободно, легко и свободно, все отдыхает». Чтобы ребенок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам (от плеча к кисти), ножкам (от бедра к стопе), животику, спинке, лобику.

Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше. Иногда малыш не хочет отпускать маму и папу, пока не уснет. Если взрослые отказывают ему в этом, то ребенок часто начинает засыпать все труднее и все больше при этом капризничая. Многих родителей такое поведение убеждает в том, что свое чадо они вконец «распустили». Взрослые становятся еще строже, а ребенок – еще капризнее. Если же выполнять просьбу малыша в течение хотя бы месяца и каждый день сидеть с ним 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 попить, то в туалет, то спеть, то почитать. Вы нервничаете, и он видит это, понимает, что от него хотят поскорее отделаться. А кому это придется по душе? Он чувствует, что , хотя вы физически рядом, ваши мысли далеко, и пытается своими капризами вернуть вас себе. Стоит ли сердиться на ребенка, если такое поведение – проявление безграничной любви к вам? Можно ли за это наказывать?

Если вы хотите, чтобы ребенок успокоился и быстро заснул, успокойтесь сами.

Совсем маленькие дети иногда требуют, чтобы их держали на руках или укачивали. Неприязнь взрослых к этим способам укладывания связана прежде всего с их неудобством и обременительностью, хотя обычно родители оправдывают свое нежелание благом детей. Но ведь укачивание и засыпание на руках ребенок неизбежно перерастет. Стоит ли ломать копья, мучить себя и малыша, настаивая на своем, если он все равно со временем откажется от этого?

Если ребенок во сне испугался и заплакал – немедленно подойдите, включите свет: он вернет малыша в безопасную и уютную реальность его спальни. Посидите рядом, прогоните вместе «плохой сон». Когда ребенок успокоится, можно снова выключить свет, но не уходите сразу.

На многих детей очень хорошо действуют пение, музыка, причем не в записи или с пластинки, а живой человеческий голос. Пение любят даже новорожденные.

Существует специальный *пестовый фольклор.* Удивительно мягкая, нежная, музыкальная и образная речь, ритмичность приговоров, сопровождаемых похлопыванием, поглаживанием, покачиванием, доставляют большое удовольствие ребенку. Играя в нехитрые «бабушкины игры», вы заметите, что общий стиль вашего взаимодействия будет неуловимо меняться.

Пусть будет крепка невидимая нить тепла и любви между ребенком и вами! Пойте для души!

**Приговорки**

Наша доченька в дому,

Что оладушек в меду,

Что оладушек в меду,

Сладко яблоко в саду!

Мята, мята, вся примята.

В мяте елка, в ней светелка,

В светелке голубушка

Моя внученька Любушка.

*Когда ребенок просыпается, потягивается, его гладят по животику, приговаривая:*

Вдоль – растушки,

Поперек – толстушки,

Ручки – бобушки,

Ножки – бегушки,

Глазки – смотрушки,

Роток – говорок.

Потягунушки, порастунушки!

Поперек-толстунушки,

А в ножки – ходунушки,

А в ручки – хватунушки,

А в роток – говорок,

А в головку – разумок!

Тяги, тяги, потягушки,

На сыночка порастушки,

Ты расти, расти, сынок,

Как пшеничный колосок.

*Разводя и сводя руки ребенка*

А уньки, уньки, уньки,

Приплывайте, окуньки!

Тяни холсты,

Тяни холсты,

На рубашечку,

На столешничек.

Батюшке – сажень,

Матушке – сажень,

Братцу (бабушке) – сажень,

Сестрице (дедушке) – сажень,

А мне – долга, долга, долга!

*Качая ребенка на коленях*

А тпру, тпру, тпру! А тпру, тпру, тпру!

Не вари кашу круту,

Вари жиденькую, вари мяконькую

Да молошненькую!

Тюшки, тютюшки, на горе пичужки,

Там Ванюшка был, пичужку поймал.

*Крепко обнимаем ребенка*

Чук, чук, чук, чук, наловил дед щук,

Бабка рыбку пекла, сковородка утекла.

Поехали с орехами

На бочке, на бочке

По гладенькой дорожке,

По кочкам, по кочкам,

Рысью, шагом –

Бух в яму!

Ехала барыня

По ровненькой дороженьке,

По кочкам, по кочкам –

Да бух!

Едут, гонят

Семеро на конях.

Все на лошадках

В красных шапках.

По кочкам,

По нырочкам,

Да в яму бух!

*Машут кистями рук ребенка, приговаривая:*

 Уточки, уточки

Плавали, плавали,

Полетели, полетели,

На головушку сели…

Гуси летели,

Лебеди летели,

Гуси летели,

Лебеди летели…

*Покачивая ребенка то к себе за ручки, то от себя:*

А тари, тари, тари, куплю Маше янтари,

Останутся деньги, куплю Маше серьги,

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки,

Останутся грошики, куплю Маше ложки,

Останутся полушки, куплю Маше подушки.

Скок-поскок, молодой дроздок

По водичку пошел, молодичку нашел,

Молодиченька, невеличенька,

Сама с вершок, голова с горшок.

- Шууу-у, полетели, на головушку сели!

*Тормошат, переваливая с бока на бок:*

Мешу, мешу тесто,

Есть в печи место.

Пеку, пеку каравай,

Переваливай, валяй!

**КОЛЫБЕЛЬНЫЕ**

**Баю, баюшки, баю**

Баю, баюшки, баю, Баю, баюшки, баю,

Не ложися на краю, Баю куколку мою,

А ложись в середочки, Ты спи – усни,

В сухие пеленочки. Угомон тебя возьми.

Пошел котик во лесок,

Нашел Тане поясок,

Он за люльку привязал

И Танюшу покачал.

Баю, бай, люли, Сели гули на кроватку,

Люли, бай, бай. На кроватку точену.

Бай, бай. люли, Бай………..

Баю, бай! Стали гули ворковать,

Прилетели гули, гули, Тихо Машу усыплять

Сели гули на кровать. Бай………

Бай ………. Спи, малютка, почивай,

 Глаз своих не открывай.

 Бай……….

**Котенька-коток**

Ах ты, котенька-коток, Как у котика-кота

Котя серенький хвосток! Колыбелька хороша. Баю…

Приди, котик, ночевать, У моей у оленьки

Мою деточку качать Что получше-то его. Баю…

 У кота ли, у кота

Я тебе коту, коту И перинушка мягка. Баю…

За работу заплачу: У моей у Оленьки

Дам кусочек пирога Вот пуховая лежит. Баю…

И кувшинчик молока. У кота, у котика

 Изголовье высоко. Баю…

Платок беленький свяжу У моей у Оленьки

И на шейку повяжу, Что повыше его. Баю…

Шубку кунью я куплю У кота, у котика

И сапожки закажу. Одеяльце тепло. Баю..

У моей у Оленьки

 Соболиное лежит. Баю..

Музыкальный руководитель ГБДОУ №59 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

 Татаринова Любовь Дмитриевна.