

Тихий час: как помочь детям заснуть?

Тихий час – это время тепла и покоя. Однако иногда он для некоторых детей превращается в настоящую пытку. Дети с трудом дожидаются окончания этого режимного момента. Воспитатели призывают соблюдать правило тишины и контролируют поведение детей. Сделать дневной сон безмятежным вы сможете, если обратите внимание на создание правильной атмосферы, проведете с детьми специальные успокоительные процедуры.

- ✓ По возможности затемните помещение спальни и включите детям негромкую спокойную музыку, пусть она играет во время тихого часа.
- ✓ Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.
- ✓ Перед сном почитайте детям или спойте песенку, дайте им возможность хотя бы 10 минут полежать и полистать книжки.
- ✓ Попросите родителей принести игрушки или другие предметы, помогающие их ребенку уснуть.
- ✓ Между кроватками сделайте расстояние 0,5-0,7 метров, чтобы дети не мешали друг другу. Детей, которые спят рядом, положите «валетом».
- ✓ Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа.
- ✓ Посидите с теми, кому это необходимо, погладьте их по спинке, помассируйте.

Некоторым детям нужно повернуться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность.

✓ Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребенка в другое помещение, ничем не показывая своего недовольства. Скажите ребенку, что он сможет вернуться в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо. Повторяя эту процедуру до тех пор, пока он не утомится.

✓ Если дети подобрались в группе очень активные и шумные, поставьте кровати между полками и шкафами, поставьте ширмы, чтобы разгородить группу на несколько спальных уголков.

✓ Некоторые дети просто не спят днем. Тем не менее им тоже нужен отдых. Попросите их немножко полежать (30-40 минут), а затем поднимите и дайте им поиграть в спокойные игры в группе, или тихой чем-то заняться в спальней комнате. Можете привлечь их к изготовлению пособий к занятиям.

✓ Никого не поощряйте за сон, ведь сон – это не та вещь, которую ребенок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хорошо, что не мешали спать другим детям.

Лидия Свирская "76 рецептов правильного общения...»

https://disk.yandex.ru/i/vngSSOWt37_F4w