**Як налаштувати дітей на денний сон**

**Як чарівна Фея присипляє дітей: усе про денний сон**

Щоб залишатися бадьорою упродовж дня, дитині необхідний міцний і тривалий сон. Денний сон — обов’язковий елемент режиму дня в закладі дошкільної освіти. Що робити, коли дитина не бажає спати вдень? Як налаштувати її на відпочинок?

Пропоную скористатися ось цими порадами

Дошкільники залюбки виконують усе, що пропонують їм вихователі в дитячому садку. Діти грають, спостерігають, міркують, розповідають, малюють, працюють тощо. Але деякі моменти вони не завжди сприймають позитивно, зокрема денний сон. Хтось із дітей вдома взагалі не спить удень. Інші, аби заснути, мають пройти певні звичні для них ритуали. Та всі дошкільники потребують у цей час особливої ніжності й турботи дорослого. Так вони почуваються захищеними й спокійно відпочивають.

Відомий фізіолог **Іван Павлов** вважав, що сон захищає організм від перезбудження й відновлює у ньому фізіологічну рівновагу. Цього не можна досягти в жодний інший спосіб. Труднощі під час засинання або неспокійний сон — ознака перевтоми чи стресу. Щоб діти добре спали в закладі дошкільної освіти, дорослі мають створити комфортні умови для їхнього відпочинку, зокрема:

* визначити в розпорядку дня групи відповідний час для сну;
* налаштувати дітей на сон емоційно;
* забезпечити належний санітарно-гігієнічний стан приміщення.

Підготувати до сну та вкласти в ліжко дітей в умовах закладу дошкільної освіти — доволі складний процес.

Сподіваюся, рекомендації допоможуть вихователям організувати повноцінний денний відпочинок дошкільників.

**Які особливості організації**

Сон — основна форма відпочинку організму. Позитивний емоційний стан та активність дитини залежать від своєчасного й повноцінного сну. Тривалість денного сну дітей вдома й у закладі дошкільної освіти має відповідати їхнім віковим потребам.

**Місце в режимі дня,** кількість періодів і тривалість денного сну змінюють, відповідно до віку та самопочуття дітей. Малюки віком від року до року шести місяців сплять 3,5-4 години **двічі на день**:

* 9:30-11:30 (12:00);
* 14:30-16:00.

Діти віком від року шести місяців до шести років сплять упродовж дня **один раз**:

* другій рік життя — 12:00-15:00;
* третій рік життя — 12:20-15:00;
* четвертий, п’ятий рік життя — 13:00-15:00;
* шостий рік життя — 13:20-15:20.

Кожну дитину раннього віку треба вкладати в той момент, коли вона захотіла спати. Ослаблених дітей і тих, які прийшли після хвороби, слід вкладати першими. Занадто збуджених і тих, хто пізно прокинувся вдома та прийшов до дитячого садка лише перед початком занять, — пізніше.

**Як налаштувати дітей на денний сон**

Діяльність вихователя, пов’язану з підготовкою до сну вихованців у закладі дошкільної освіти, можна умовно поділити на **три етапи**:

* *підготовчий* — попередня робота з батьками та дітьми;
* *основний* — санітарно-гігієнічна підготовка спальні та організаційні моменти, реалізація індивідуального підходу, налаштування дітей на сон та укладання в ліжка, прийом «Чарівний сон»;
* *завершальний* — спілкування з дітьми, які потребують особливої уваги під час засинання.

Від правильної підготовки до сну залежить якість відпочинку дітей.

**Попередня робота з батьками та дітьми**

**На підготовчому етапі** проведіть *попередню роботу* з батьками. Готувати дитину до ритму життя в закладі дошкільної освіти, зокрема й до денного сну, треба ще до початку відвідування нею закладу. Рекомендуйте **завчасно привчити дитину** до визначеного часу таких основних режимних моментів, як-от: **прогулянка, обід, денний сон.** Зверніть увагу батьків майбутніх вихованців, як важливо налаштувати малюка на денний сон. Наголосіть на необхідності **формувати навички самообслуговування**: навчати самостійно роззуватися і взуватися, знімати та класти на стільчик свій одяг перед укладанням у ліжко, а після сну самостійно одягатися. Це необхідно для безболісного звикання дитини до умов дитячого садка.

**Ритуал** - вироблений звичаєм або запроваджений порядок здійснення чого-небудь

Поцікавтеся у батьків про розпорядок дня в родині й ритуали, що пов’язані зі сном майбутнього вихованця — усталену послідовність дій дитини й батьків. Порушення їх звичної послідовності може призвести до збудження дитини, роздратування і навіть агресії. Це перешкоджатиме спокійному засинанню.

Відтак проаналізуйте отриману інформацію та оберіть **індивідуальні підходи** щодо підготовки кожного малюка до сну. Застосовуйте слова й дії, до яких дитина звикла вдома. У період звикання дитини до розпорядку дитячого садка активно залучайте до педагогічної взаємодії батьків. Саме вони допоможуть емоційно налаштувати її на денний сон. Напередодні запропонуйте їм довірливо поговорити зі своєю дитиною, переконати її у необхідності спати в дитячому садку.

**Про що говорити з дитиною?**

Поясніть батькам, що дитині потрібно говорити про те, що в дитячому садку вона гратиметься разом з усіма дітьми та після обіду спатиме. Денний сон — корисний. Під час сну діти ростуть. Спати необхідно, щоб бути здоровими і веселими. А ще сон — чарівний, адже в ньому можливо те, чого не буває в реальному житті. Уві сні можна літати і переживати яскраві пригоди. Вранці дорогою до дитячого садка тато чи мама можуть розповісти, що в дитинстві також відвідували дитячий садок, спали там удень і бачили цікаві сни.

Розмова з дитиною не забере багато часу, але налаштує її «спати вдень у садочку». Про важливість денного сну треба говорити навіть із тими малюками, які вже звикли до дитячого садка.

**Сприятливі умови для сну**

Щоб діти гарно виспалися, вчасно **провітріть** спальну кімнату. У холодну пору року провітрювання закінчіть не пізніше ніж за 30 хвилин до сну. Температура в спальні має бути +19-21 °С. У теплий період року денний сон організовуйте при відкритих вікнах чи фрамугах без протягів.

Формуйте культурно-гігієнічні навички та **вміння подбати про себе**:

* мити руки та вмиватися перед сном;
* роздягатися до сну та вдягатися після нього;
* складати охайно речі на стільчик, ставити взуття біля ліжка;
* розстилати та застилати ліжко.

**Створюйте позитивний настрій** у дітей під час умивання. Для цього використовуйте у різних вікових групах тематичні потішки, промовлянки та вірші, що подані в  *Додатку 1*.

Для дітей раннього, молодшого й середнього дошкільного віку розстилають ліжка дорослі. Старші дошкільники роблять це самостійно.

**Індивідуальний підхід**

Спостерігайте за поведінкою дітей з перших днів відвідування ними закладу дошкільної освіти, щоб дізнатися про особливості їхнього засинання. Буває так, що дитина, яка не спить удень удома, втомлюється та спокійно засинає в дитячому садку. Або удома дитина спить, а в садку — ні, тому що чекає батьків та боїться проспати момент їх приходу. Під час підготовки до сну враховуйте **індивідуальні особливості** кожної дитини. Більше спілкуйтеся із вразливими дітьми, які не готові й не хочуть засинати вдень. Розкажіть їм про необхідність такого відпочинку в казковій формі або на прикладі з власного життя: «Коли я була маленька, то також…».

Будьте наполегливі, але в жодному разі не змушуйте дитину до сну. Запропонуйте просто полежати із заплющеними очима, помріяти, пофантазувати тощо.

Дошкільники, які довго засинають, часто беруть у ліжко улюблену іграшку. Це може бути нова яскрава річ, кудлатий песик чи стара лялька. Стежте, щоб іграшка була чистою і безпечною, не містила дрібних деталей. Вона нагадує про рідну домівку, маму, заспокоює, допомагає заснути. Спілкування з нею перед сном може бути заспокійливим ритуалом перед засинанням під час адаптації. Дитина у розмові з іграшкою розповість про свої переживання, а вихователь матиме змогу краще зрозуміти її, більше дізнатися про її вподобання, бажання тощо. Проте діти мають розуміти: іграшка лише спить поруч із ними, а не перебуває постійно — на заняттях, під час їжі, прогулянки тощо. Поступово малюки звикнуть засинати без свого іграшкового друга.

**Підготовка дітей до сну**

Готувати до сну групу дітей можна в **двох напрямах**:

* заохочувально-емоційний;
* релаксаційний.

Аби *заохотити дітей до сну*, проведіть перед ним спокійну гру. Наприклад, спонукайте дітям **віком від двох до чотирьох років** відтворити рухами слова вірша або пісеньки про сон. Відтак спонукайте малюків прибрати іграшки, створивши ігрову ситуацію: «Іграшки втомилися і хочуть спати, треба їм допомогти знайти свої будиночки». У процесі гри похваліть малюків за те, що вони піклуються про іграшки, запропонуйте показати своїм іграшковим друзям, як правильно вкладатися в ліжечка і швидко засинати.

**Старшим дошкільникам** під час *хвилинки роздумів* запропонуйте пригадати, що вони робили протягом дня, у що гралися, що нового дізналися під час прогулянки. Нагадайте про місця, де вони побували вдень. Наприклад, про фруктовий сад або парк. Запропонуйте дітям заплющити очі і уявити все те, що вони бачили. Говоріть повільно, тихим і спокійним голосом. Добирайте цікаві історії про тварин-рятівників, доброзичливих людей тощо.

Емоційно підготувати дітей до сну допоможе жарт.

Упіймайте чийсь сонний погляд і проговоріть без акцентування уваги н

дитині: **«Чиїсь оченятка вже дуже втомилися! А ніженьки набігалися й**

**просять відпочити!».**

Це обов’язково викличне усмішку дітей та приверне їхню увагу до самопочуття. Пригадайте разом, що вони робили упродовж першої половини дня, запитайте про позитивні враження, налаштуйте на сон віршованими рядками.

Вірші можуть стати традиційним невід’ємним елементом ритуалу підготовки до сну.

Налаштувати дітей на сон дасть змогу такий *релаксаційний засіб* — **вправи на дихання**. Запропонуйте дітям лягти на спину й три-чотири рази глибоко вдихнути та видихнути. Регулюйте темп дихання дошкільників словами «вдихнули — видихнули». Такі вправи виконують без музичного супроводу. Під час дихальних вправ задіюйте уяву дітей.
Запропонуйте дітям уявити, що в їхніх животиках заховалася жовта повітряна кулька. Коли діти дихають, кулька то надувається, то здувається.

Відтак увімкніть спокійну музику. Музика має лунати тихо й слугувати загальним фоном процесу засинання. Вона створює умови для релаксації: заспокоює дітей, знімає збудження. Звуки музики сприяють спокійному та швидкому засинанню. Використовуйте музику релаксаційного характеру, зокрема:

* музичні твори Джеймса Ласта, Поля Моріа;
* мелодії зі збірок «Натхнення» серії «Відтінки настрою», «Симфонія почуттів» серії «Музика для душі».

**Подорож у Казкову країну**

Щоб діти заснули, почитайте їм казку. Підтримуйте атмосферу казкової подорожі у світ сновидінь, мрій і фантазій.

Якщо діти збуджені й довго не можуть заспокоїтися, проведіть хвилинку фантазування або мріяння. Хай діти подумають про щось приємне. Такі хвилинки фантазування і мріяння спрямовуйте на розвиток творчої уяви дітей, спонукайте їх уявляти те, що вони хотіли б побачити уві сні.

Застосуйте прийом «Чарівний сон». Казковий персонаж Фея сну — вихователь або лялька.

 Під супровід тихої музики Фея сну повільно читає вірш, спонукає дітей розслабитися. Вона підходить до кожної дитини й чарівною паличкою торкається відкритої поверхні тіла дитини — лоба, щоки, руки. Щоб дитині дотик чарівної палички був приємним, закріпіть на кінці щось повітряно-м’яке — шматочок хутра або пір’їнку. Після того як фея Сну обійде всіх дітей, музика лунає ще дві-три хвилини. Відтак Фея зручно вмощується в кріслі. Стан Феї неодмінно передається дітям.

**Українські народні колискові**

https://www.youtube.com/embed/lzbQgwjy8wc

https://www.youtube.com/embed/z7QgG9ZJ1Mo
**Авторські колискові пісні (класичні та сучасні)**

https://www.youtube.com/embed/09pxNkcUGCM

<https://www.youtube.com/embed/GOEXnVioeMk>

**Як організувати спокійний сон**

Один із найбільш відповідальних етапів — **організація сну**. Коли діти вже вклалися в ліжечка та вмощуються зручніше, окиньте поглядом спальню. За потреби підіткніть декому ковдру, тривожних дітей погладьте по голові. При цьому спілкуйтеся з дітьми спокійним тихим голосом. Якщо хтось раптово захотів до туалету чи заплакав, підійдіть, нахиліться до дитини й запитайте «на вушко», що трапилося. За потреби заспокойте малюка, проведіть його до туалетної кімнати чи попросіть про це помічника вихователя. Спонукайте дитину говорити пошепки, берегти сон інших. Вкладіть її в ліжко і заспівайте колискову або увімкніть запис (*див.  Додаток 2)*:

* українські народні колискові;
* авторські колискові пісні (класичні та сучасні).

На **завершальному етапі** допоможіть дітям, які потребують особливої уваги. Ці малюки ще не звикли до денного сну, погано засинають, мають усталені «домашні» звички. Присядьте біля такої дитини, побудьте певний час поруч. Коротко розкажіть про цікаві справи, що чекають на неї після сну. Наприклад: «Після сну ми будемо грати в казку. Ким ти хочеш бути? Треба гарно виспатися, щоб запам’ятати слова та дії твого персонажа». За потреби — потримайте дитину за руку.

Поки діти відпочивають, постійно перебувайте у спальні. Бережіть їхній сон та не залишайте наодинці. Пам’ятайте, що комусь з них може наснитися страшний сон і він терміново потребуватиме вашої допомоги.

Дотримуйтеся тиші в спальні. Дбайте про життя, здоров’я та спокійний сон своїх вихованців!

Запропоновані рекомендації щодо підготовки дітей до сну є орієнтовними. Підготовка до сну триває в середньому 10-15 хвилин. Якщо на якомусь із етапів у вас виникають труднощі, не хвилюйтеся. Успіх приходить із практикою. Що наполегливіше ви будете працювати, то ліпше у вас вийде організувати повноцінний комфортний сон дітей. Вони не лише гарно відпочиватимуть, а й з нетерпінням очікуватимуть від чарівної Феї сну нової казкової подорожі.