

*Сопина Елизавета Владимировна*  
*Воспитатель*  
*МАДОУ "МАЯЧОК" детский сад №195*

### **Ребенок не спит в детском саду**

Одно из первых серьезных испытаний для малыша это поход в детский сад. В этой статье хотелось бы подробно остановиться на вопросах, связанных с подготовкой малыша к дневному сну в новой обстановке.

В процесс сна ребенок до этого посвящал не такое уж большое количество людей. **Как же сделать так, чтобы адаптация к садику прошла самым благополучным образом?**

1) Постарайтесь за 2 месяца решить вопросы с нормализацией дневного сна дома. Ребенку пора научиться засыпать в кроватке, и желательно, чтобы кто-то ещё кроме мамы мог его уложить.

2) Если вы сторонник длительного грудного вскармливания и кормите «вокруг снов», то с особенной скрупулёзностью обратите внимание на то, что малыш в саду будет засыпать без вас и утешительного сосания. Заручитесь поддержкой близких родственников или няни в том, чтобы научить малыша засыпать не только под грудью.

3) Если вы еще не сделали этого, откажитесь от сна в движении, на улице, т.к. ребенок в садике будет спать в своей кроватке. В целом, старайтесь приблизить условия сна к тем, которые вы помните ещё со времен своего сада. Не так много перемен коснулось этой стороны жизни.

4) Важно заранее начать соблюдать режимы снов и кормлений, с которыми встретится ребенок в саду. Разговоры о том, что ребенок быстро привыкнет к новым условиям и режиму, не всегда основательны, даже если считать, что кроха начнет делать все «за компанию». Дневной сон обычно начинается около 12:00 и продолжается до 15:00. Если малыш не может уснуть в 12:00, т.к. поздно просыпается утром – за несколько дней до похода в сад постепенно сдвиньте на более раннее время подъема.

5) Если вы видите, что ребенок утром вялый, хочет ещё полежать в кровати, значит, он не выспался - вечернее время укладывания на сон надо сместить на более раннее время.

6) Сохраните режим дня и во время выходных.

7) В момент подготовки к детскому саду, если у малыша ещё нет любимой игрушки, сходите в магазин вместе с ребенком, выберите мягкого плюшевого любимца, устройте настоящий праздник знакомства этой игрушки со всеми членами семьи. Вечером включите его во все ритуалы подготовки ко сну. (Например, «мишка смотрит, как купается наша доченька, мишке очень понравилась сказка, теперь мишка устал и хочет спать с тобой, он будет вместе с тобой смотреть сны.») Каждый день приучайте ребенка к любимой игрушке, постоянно разговаривайте с ней, играйте. Приучите малыша к вопросу: «Понравилось ли мишке на прогулке?» Сначала отвечайте на него сами, изменив голос, словно это медвежонок разговаривает. Через несколько дней попросите ответить ребенка за мишку. Когда ребенок привыкнет, полюбит и целиком примет игрушку, ему не будет так одиноко в момент укладывания в кроватку в садике. Вечером же вы узнаете от ребенка, что же мишке понравилось, а что нет в саду, хорошо ли мишка спал. Ребенок не может ещё подробно рассказать о себе, т.к. личные переживания мешают, а о состоянии мишки рассказать гораздо легче.

8) Сон в не совсем знакомом месте всегда вызывает стрессовую реакцию, поэтому непосредственно перед походом в детский сад обязательно расскажите ребенку, что с ним будет происходить. Объясните, что обед превратится в поход в кафе, он будет

кушать с другими ребятами за одним большим столом; что у него будет своя уютная кроватка. Поделитесь своими чувствами гордости и радости за первые самостоятельные успехи ребенка за пределами дома. Ведь и правда, он настоящий гений, если успешно справляется с адаптацией к детскому саду!

9) Не оставляйте ребенка в первый же день на дневной сон в детском саду, ему будет легче адаптироваться, если он начнет знакомиться с ребятами и воспитателями уже после дневного сна, во время прогулки. Его может заинтересовать совместная игра. Вторым аргументом за общение во второй половине дня заключается в том, что малыш не увидит утренних слез других детей при расставании с мамами. Именно этот момент может насторожить вашу кроху, и вместо желания посмотреть, что творится за дверью группы, он может быстро рвануть к выходу.

10) Будьте спокойны и уверены, доверяйте опыту воспитателей, относитесь к ним как к близким, уважаемым и любимым людям. Расскажите воспитателям об особенностях сна вашего ребенка. Ну что, посидели на дорожку, приготовились, а теперь - в путь!