

## Консультация для родителей

### "Пойте детям перед сном"

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

Теперь можно встать, умыться, обтереться влажным полотенцем, сделать вместе зарядку. Обязательно надо перекусить, что-нибудь с горячим чаем, даже если ребенок идет в детский сад. 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: "Уже поздно, пора спать, поиграй еще пять минут – будем укладываться". Упрощает жизнь введение четкого правила: после передачи "Спокойной ночи, малыши!" сразу умываться - и в постель.

Одни дети засыпают быстро. С другими надо посидеть подольше, погладить, что-то тихо пошептать, в роде "ручки устали, ножки устали, все хотят спать, глазоньки закрываются, глазки устали, все отдыхает". Чтобы ребенок успокоился, лучше гладить его в направлении сверху вниз по ручкам (от плеча к кисти), ножкам (от бедра к стопе), животу, спинке, лобу. Если выполнять это в течение хотя бы месяца, и каждый день сидеть с ребенком 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 пить, то есть, то в туалет, то почитать. Вы нервничаете, и он видит это, понимает, что от него хотят поскорее отделаться. Он чувствует, что, хотя бы физически рядом, ваши мысли далеко, и пытается своими капризами вернуть вас к себе. Если вы хотите, чтобы ребенок успокоился и быстро заснул, успокойтесь сами.

На многих детей очень хорошо действуют колыбельные песни. Сколько ласковых слов находит мать, убаюкивая своё дитя. Сколько нежности в пении, обращённым к ребёнку!

Малыш ещё не знает языка, не понимает слов, но, слушая колыбельную, он успокаивается, затихает, засыпает. Это первая в его жизни музыка. Она воспринимается малышом с магической силой, потому что исходит от самого родного, самого дорогого человека – матери.

Ритм колыбельной песни, обычно соотнесённый с ритмом дыхания и сердцебиения матери и ребёнка, играет важную роль в их душевном единении. При такой душевной настройке слова, образы песни проникают в глубину души маленького существа. Через колыбельную у ребёнка формируется потребность в художественном слове, музыке.

Колыбельные песни слушают и любят не только младенцы, но и дети постарше.

Но самое важное в колыбельной песне – это сама материнская нежность, любовь, которая придаёт малышу уверенность и спокойствия, важна привычка постоянного общения с матерью! Удивительно мягкая, нежная, музыкальная и образная русская речь, ритмичность приговоров, сопровождаемых поглаживанием, похлопыванием, покачиванием, доставляют большое удовольствие ребёнку.

Пусть будет крепка невидимая нить тепла и любви между ребёнком и вами! Пойте для души! Пойте, как можете, на любой мотив, удобный для вас, главное – с любовью.

Музыкальный руководитель:  
Диана Миратовна Ахметжанова

#### ПРИЛОЖЕНИЕ:

##### **Спи, моя радость, усни !**

Спи, моя радость, усни !  
В доме погасли огни;  
Птички затихли в саду,  
Рыбки уснули в пруду .

Месяц в окошко глядит,  
Видит Максимка не спит ...  
Глазки скорее сомкни ,  
Спи, моя радость, усни !

##### **Ай лю-лю, лю-лю, лю-лю**

Ай лю-лю, лю-лю, лю-лю,  
А бай, бай, бай, бай, бай,  
К нам приехал балабай,  
У балабаечку играть.

Ай лю-лю, лю-лю, лю-лю, лю,  
А бай, бай, бай, бай, бай, бай,  
У балабаечку играть,

Мою детку забавлять.

**Баю, баюшки, баю**

Баю, баюшки, баю,  
Не ложися на краю,  
Придет серенький волчок,  
Он укусит за бочек,  
И потащит во лесок.

**Спи-дитя, почивай**

Спи-дитя, почивай, свои глазки закрывай,  
Стану петь я, распевать, колыбель твою качать,  
Ходит Сон по сенецкам, Дрема под окошечком,  
А как Сон-то говорит, я скорее усыплю,  
А Дрема-то говорит, я скорее удремлю,  
А как Сон-то говорит, где бы колыбель найти?  
Где-бы колыбель найти, поскорее усыпить?

Висит колыбелька, во высоком терему,  
Во высоком терему, в шитом-браном пологу,  
На серебряных кольцах, на кленовом очепу,  
На кленовом очепу, на шелковом поясу,  
Васька-кот, не ходи, мою детку не буди,  
Спи, дитятко, здорово, вставай весело,  
Вставай весело, на улице рассвело.