**Как облегчить процесс засыпания ребенка раннего возраста ?**

1) Необходимо стараться обеспечить ребенку дневной сон, в детском саду дети спят в установленное время с 12.00 ч. до 15.00 ч. Отсутствие или недостаток дневного сна с большой вероятностью может отразиться на качестве и продолжительности последующего сна. Помимо этого, дневной сон способствует развитию мозга малыша, лучшей переработке и усвоению важной для него информации.

2) В вечернее время ребенка необходимо уложить спать не позднее 21ч. Родители не должны поддаваться желанию ребенка укладывать его спать позднее установленного времени, даже в случае если он будет утверждать, что совсем не устал. Если все же дневной сон отсутствовал, в вечернее время важно чтобы ребенок имел возможность спокойно поиграть, порисовать, изучить картинки и книги.

3) Необходимо снижать детскую активность как минимум за 30 минут до сна. Нежелательно просматривать мультфильмы, играть в активные игры и развлечения, так как ребенка будет очень сложно успокоить, он может быть излишне активен и перевозбужден. Поэтому для того чтобы привести в равновесие его нервную систему необходимо использовать детские стихи-засыпалочки, и тем самым способствовать созданию особого *«сонного настроения»* у ребенка.

Использование стихов-засыпалочек – это один из лучших способов с пользой провести время перед сном. Прочтение вслух способствует сближению и установлению более тесной взаимосвязи между родителями и детьми, а несложный и рифмованный слог не перегружает ребенка, а наоборот позволяет ему повторять отдельные слова и фразы за взрослым. Именно небольшие, короткие стихи позволяют справиться с перевозбужденным состоянием ребенка, так как он слышит приятный голос родителей и комфортно засыпает под него.

Существует большое количество стихов-засыпалочек, какой из них выбрать, каждый определяет сам.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Все на свете спать должны:

И мартышки, и слоны.

Спит зайчишка под кустом,

Мишка спит спокойным сном.

Вот ручей затих в лесу,

В норку спрятался барсук.

Ночь по улице идет,

Звездочки сейчас зажжет.

Кот свернулся, как клубок,

Под столом уснул щенок.

Спят игрушки до утра –

Да и доченьке пора.

Ты подушку обнимай,

Крепко глазки закрывай.

Сон придет тебе в кровать

И дочурка будет спать. *(И. Зимина)*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Баю-баю-баиньки,

Засыпают заиньки,

Засыпают лисоньки,

Засыпают кисоньки,

Засыпают коники,

Засыпают слоники,

Засыпают жабочки,

Засыпают бабочки,

Маленькие змеечки,

Мушки на скамеечке,

Засыпают девочки,

Козочки и белочки,

Засыпают мальчики,

Медвежата, зайчики,

На листе букашенька,

И сыночек Пашенька. *(Ю. Лесная)*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Спать пора!

Уснул бычок,

Лег в кроватку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать,

Только слон не хочет спать.

Головой кивает слон,

Он слонихе шлет поклон. *(А. Барто)*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Ежонок**

Тонкий листик задремал

На рубашке колкой,

Спи ежонок-малышок,

Спрятал нос в иголки,

Отдыхают в тишине

Ножки-топотушки,

Ветер ласково шуршит

Песенку на ушко:

- Сладко спи, малыш …

Ш-ш-ш-ш-ш …

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Мышонок**

В норке теплой и уютной

Для мышонка есть кроватка.

Под подушкою – сухарик,

Чтоб спалось приятно, сладко,

Ночь зажгла тихонько звезды,

Улетел дружок комарик,

На кроватке спит мышонок

Под подушкою – сухарик. *(М. Мишакова)*

Ш-ш-ш-ш-ш … *(М. Мишакова)*

При выборе стихов для сна важно помнить, чтобы стихотворения были небольшими по размеру, имели положительную эмоциональную окраску, легко повторялись и запоминались. Не рекомендуется для самых маленьких в засыпалочки включать пугающие ребенка строки, например содержащие высказывания про злого серого волка или бабайку.