



ИГРЫ – «УСЫПЛЯЛКИ», КОЛЫБЕЛЬНЫЕ

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, увещевают. И даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если педагог делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. Впоследствии они засыпают, едва педагог начинает напевать или проговаривать «усыплялку». А приученные отдаваться потоку образных представлений, они станут спать глубоким и крепким сном. Будет у малыша продолжительный спокойный сон – будет и здоровье. Вот почему так много внимания испокон веков уделяется ритуалу отхождения ко сну.

Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные как способ релаксации, не обязательно «уметь петь», можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашёптывать. Важный момент: уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется. Это состояние передаётся детям, и они быстрее засыпают.



Все игры проводятся во время подготовки к тихому часу.

«Ложимся спать»

Цель: помочь ребёнку быстрее уснуть, упорядочить ритуал отхождения ко сну, сделать его привычным.

Педагог собирает всех детей вокруг игрушечной кроватки, берёт куклу и говорит: «Всем ребятам пора спать. И кукла Катя сейчас будет ложиться спать. Надо раздеться. Вот платье, колготки. Ложимся в кроватку. Приятных снов, Катюша». Педагог

обращается к детям: «а теперь и наши ребята будут ложиться спать. Только сначала нужно раздеться».

«Зайки серые»

Цель: подготовить ко сну, снять психоэмоциональное напряжение.

Педагог укладывает детей в кровати и начинает напевать или произносить текст для засыпания: «Зайки серые устали и в постельку улеглись. И зайчонок Миша прилёт, и зайчик пушистый Алёша прилёт... Постельки у заек тёплые, мягкие. И у беленькой зайки Марины тёплая, и у... . Лапки зайки вытянули, тёплые лапки у зайчишек. И у зайчика Леночки тёплые, и у... Закрываются глазки у зайчиков, спят зайки. И зайчик Машенька спит, и зайчик Сашенька спит. Хорошо, тепло моим зайкам!» Педагог подходит к каждому ребёнку, шепчет ему эти слова ласково, поглаживая ручки, ножки, спинку. Уложив всех детей, педагог садится в кресло и расслабляется.

«Усыплялка для ладошек»

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

Дети лежат в кроватях, педагог обращает внимание на их ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Дети повторяют за ним.

Устали наши ладошки,

Хотят отдохнуть немножко.

(Показать ладони, несколько раз расслабленно встряхнуть ими).

Они собирали игрушки.

(Показать, как собирали невидимые игрушки).

С мамой лепили плюшки.

(Полепить из невидимого теста).

С бабулей варили кашку.

(Перемешать невидимую кашу).

Рвали в саду ромашки.

(Сорвать несколько невидимых цветков).

Кидали хлебные крошки

Воробушкам на дорожке.

(Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими, кидая невидимые крошки).

Устали наши ладошки,

Пускай отдохнут немножко.

(Сложить ладони одну на другую, расслабить руки) .

«Малышам всем спать пора»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание от него:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

«Все спят»

Цель: подготовить детей ко сну, снять отрицательные эмоции, напряжение.

Ребята лежат в кроватках. Педагог подходит к окну и начинает приговаривать:

Бай-бай, бай – бай,

Ты собачка, не лай,

Белолопа, не шуми.

Петушок не кричи,

Моих ребяток не буди!

Ребята выспятся,

Большие вырастут

И в школу пойдут!

Педагог ходит спокойно между кроватей, поправляет одеяла, поглаживает всех ребят по очереди. Затем заводит колыбельную:

Все ласточки спят,

И лисицы спят.

И нашим ребяткам

Спать велят.

Ласточки спят

Все по гнёздышкам,

Лисички спят

Все под кустиками,

Мышки спят

Все по норочкам,

Маленькие детки

В кроватках спят.

Спи и ты, Ванюша!

Спи и ты, Катюша!

(Называет ласково тех детей, к которым подходит.)

Другой вариант:

Вот и люди спят,

Вот и звери спят,

Птички спят на веточках,

Мишки спят на горочках,

Зайки спят на травушке,

Утки – на муравушке,

Дети все – по люлечкам...

Спят – поспят,

Всеми миру спать велят!

«Прилетели гули»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Педагог начинает напевно рассказывать «усыплялку», постепенно переходя на шепот.

Ходит между кроватями, нежно нашёптывает слова «усыплялки» и поглаживает каждого ребёнка, таким образом снимая напряжение, успокаивая малышей:

Ой, люли-люли-люли,

Прилетели к нам гули,

Сели гули на кровать,

Стали гули ворковать:

«Чем нам детушек кормить?»

Одна гуля говорит:

«Будем кашку варить».

Другая гуля говорит:

«Молочком будем поить».

Третья гуля говорит:

«В колыбельке качать,

Спать укладывать».
Уж вы, детушки, спите,
Глазки ангельски зажмите,
Спите! Спите! Спите!»

«Игрушки»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение.

Дети в кроватях. Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,
Лёг в коробку на бочок.
Сонные мишка лёг в кровать.
Слоник тоже хочет спать,
Хобот опускает слон,
Видит сладкий, дивный сон.
Наши детки тоже спят,
Тихо носики сопят.
Мягкие подушки
Согревают ушки.
Глазки закрываются,
Сказки начинаются!