**Консультация для воспитателей**

**«Чтобы «Тихий час» не стал проблемой.**

**Как быстро и легко помочь детям уснуть?»**

Как быть современному воспитателю, если в группе не хотят [спать](https://zen.yandex.ru/t/%D1%81%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%8C) во время «тихого часа» сразу несколько детей?

**В «тихий час» должны спать все дети**

Все дети в группе должны спать во время «тихого часа». Это общее правило для детского сада.

Потому что [хороший сон](https://zen.yandex.ru/t/%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%BE%D0%BD) – залог крепкого здоровья детей и их хорошего самочувствия. Во время «тихого часа» дети отдыхают, восстанавливаются, и набираются сил на активную деятельность в течение второй половины дня.

**Общие правила подготовки и проведения «тихого часа»**

Вначале перечислю традиционные способы, которые используют [воспитатели](https://zen.yandex.ru/t/%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8) в своей практике, чтобы легче и быстрее усыпить детей.

● Первая половина дня должна быть очень активной, наполненной подвижными играми, физическими упражнениями, танцами и так далее. Слегка уставшие дети хорошо едят, отлично спят и прекрасно развиваются.

После активных подвижных игр на прогулке дети будут прекрасно спать.

● Необходимо знать своих детей, и обязательно нужно сидеть в спальне рядом с каждым плохо засыпающим ребёнком, пока он не заснёт. Нежелательно оставлять никому даже малейшей возможности пошалить в спальне. Иначе эта [привычка](https://zen.yandex.ru/t/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0) легко закрепляется в группе.

● Плохо засыпающего ребёнка можно погладить по головке, по спинке – он так быстрее уснёт.

Можно предложить ему рассматривать «узоры» на стене или на потолке, посоветовать «наполнять сказками (вспоминать все сказки, какие знает) подушку «, или даже поиграть с ним в пальчиковые игры.

Воспитатель должен помочь уснуть каждому ребёнку.

● Необходимо также посидеть у изголовья каждого вновь поступившего ребёнка, успокаивая его ласковыми словами, чтобы он легче перенёс недолгую разлуку с мамой.

В первые несколько дней поступления в детский сад, [родители](https://zen.yandex.ru/t/%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8) должны забирать ребёнка домой сразу после обеда, не оставляя его на «тихий час».

● Иногда слышны рекомендации разрешать плохо спящим детям играть в группе, пока остальные [дети спят](https://zen.yandex.ru/t/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D1%8F%D1%82). Это правильно.

Во-первых, это несправедливо по отношению к другим детям (кому-то из них тоже захочется не спать), а во-вторых – даже плохо засыпающему ребёнку нужен [отдых](https://zen.yandex.ru/t/%D0%BE%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85). Позволять не спать какому-либо ребёнку - несправедливо по отношению к остальным

● С родителями плохо засыпающего ребёнка нужно поговорить – узнать особенности укладывания спать, которых придерживается семья [в домашних условиях](https://zen.yandex.ru/t/%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85). Быть может, ему поют [колыбельные](https://zen.yandex.ru/t/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8B%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5), рассказывают сказки, читают книжки, делают что-то ещё. Необходимо прислушаться к информации родителей и использовать её в своей работе.

● Петь колыбельные, рассказывать сказки, читать детские книжки во время «тихого часа» воспитатели могут и должны обязательно, разумно чередуя эти способы, а иногда, увязывая их с Программой.

● Лучше – рассказывать детям сказки, а не читать их. И, желательно рассказывать не самые известные сказки, порой прерываясь на самом интересном месте.

Можно пересказывать сказки великого сказочника Г.Х.Андерсена, которых более 150 (это только известных). Ещё с полусотни считаются малоизвестными.

● Предполагая, что в семье не соблюдается [режим дня](https://zen.yandex.ru/t/%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC%20%D0%B4%D0%BD%D1%8F) , из-за чего ребёнок плохо спит во время «тихого часа», воспитателю нужно периодически, ненавязчиво, говорить с родителями о пользе режима дня.

Несмотря на то, что иногда родители считают этот вопрос банальным, не требующим внимания, если необходимые знания подавать не тривиально – они воспринимаются лучше.