Как выбрать

МАДОУ д/с 162 корпус 3
Выполнила воспитатель гр. «Бабочка»
Кочкина О.А.

Много веков родители рассказывают детям перед сном сказки. Сказки «заманивают» ребенка в кровать, ласковый голос мамы или папы успокаивает его. А еще сказка на ночь — хороший способ провести время вместе с ребенком. Основатель и руководитель Центра детского сна и развития BabySleep Елена Мурадова поможет разобраться, почему сказки помогают детям засыпать и как выбрать правильную сказку.

Чем полезны сказки

Вот минимум три причины, почему стоит регулярно рассказывать детям сказки на ночь.

Развивают образное и логическое мышление

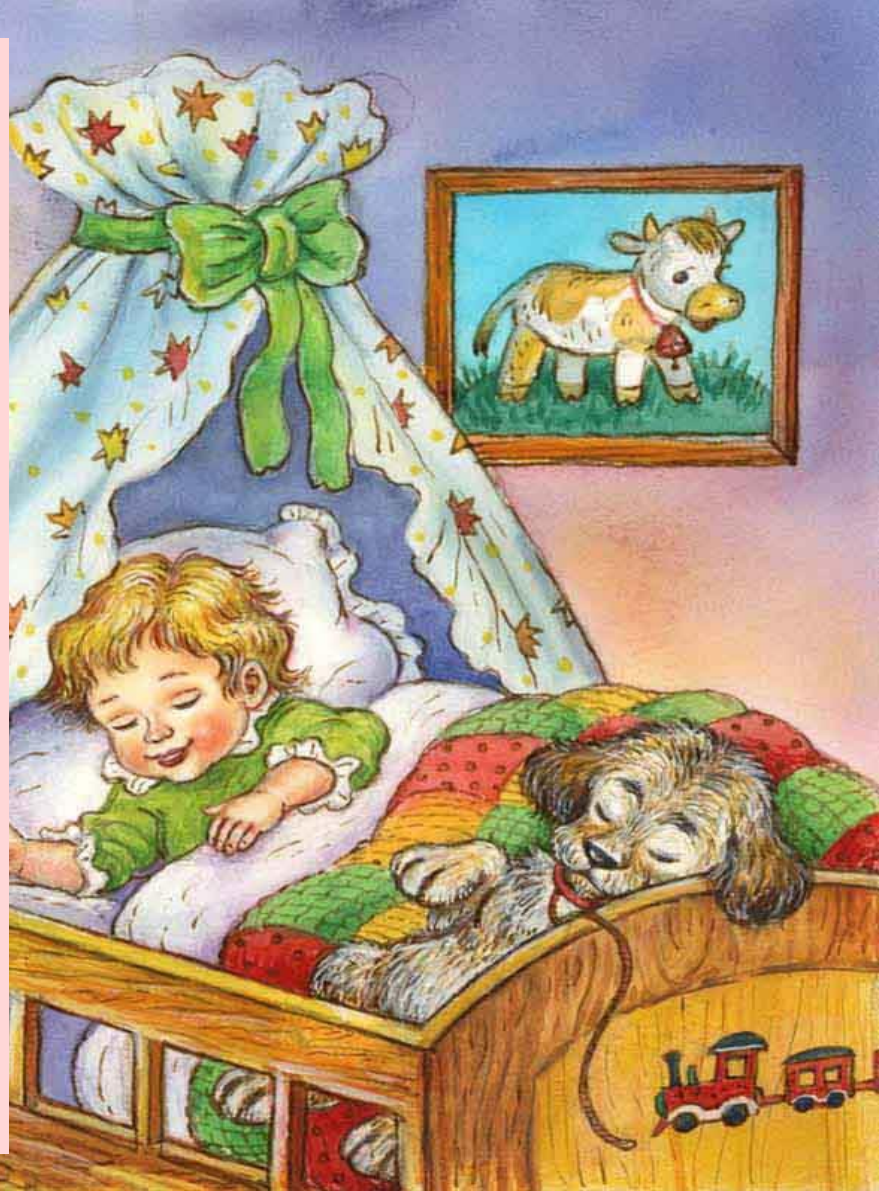
Дети 1-3 лет мыслят образами. Переворачивая страницы книги, ребенок строит свою логическую цепочку, учится мысленно действовать в воображаемых обстоятельствах, получает новое видение истории.

Формируют речевые навыки

Звуки — слова — предложения — так ребенок учится говорить. Книги расширяют словарный запас. А картинки в книгах помогают понимать смысл сказки. Вот почему первые книги должны быть с понятными и яркими иллюстрациями.

Помогают слушать других, выражать свои мысли, формировать эмпатию

Во время совместного чтения полезно обсуждать с ребенком прочитанное. Сказка — древний способ передачи опыта разных жизненных ситуаций и способов их решения.



Рекомендация консультанта по детскому сну
Сказки можно и нужно включать в «мостик ко сну». Так называется спокойное бодрствование, расслабляющее ребенка и настраивающее на сон. Это время волшебно само по себе: в комнате тихо, свет приглушен, семья сидит на уютном диване или на кровати родителей, ребенок с удовольствием представляет, что сегодня произойдет с любимыми героями.

Совместное чтение делает отношения между детьми и родителями более близкими, усиливает эмоциональную связь. Это особенно важно, когда дети подрастают, родители проводят весь день на работе, и только вечером есть время на общение без спешки. Перед сном очень важно что-то делать вместе, ни на что не отвлекаясь, насыщать ребенка своей любовью.

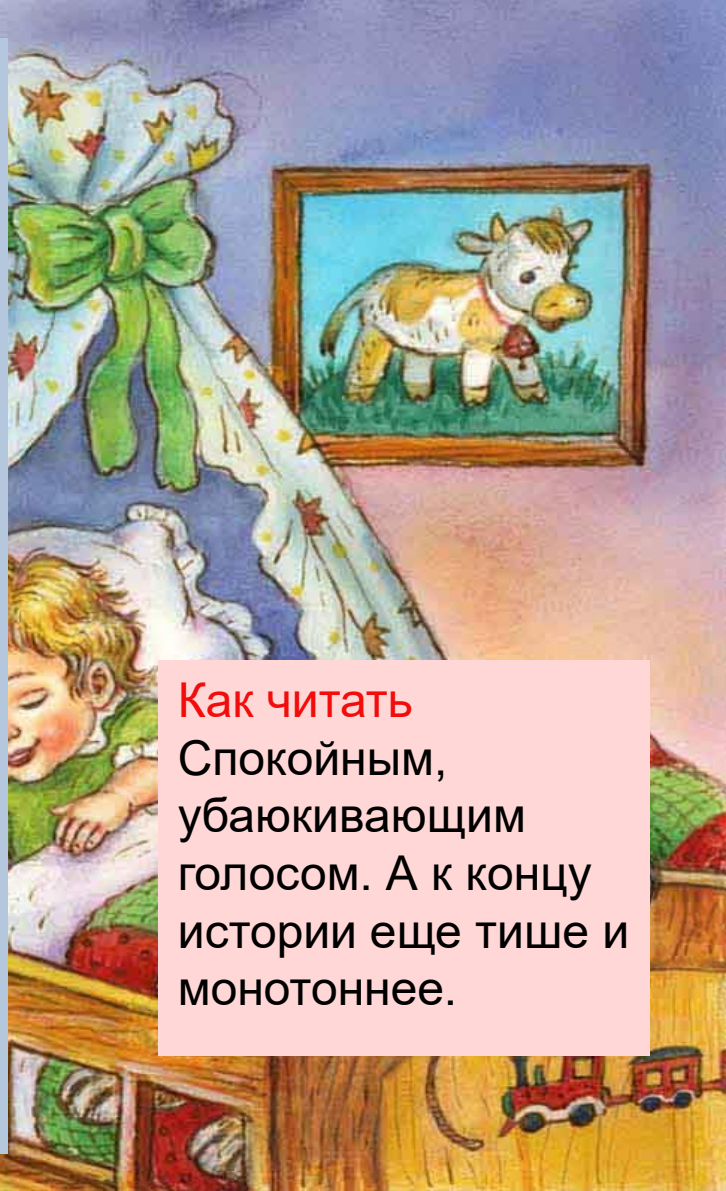
Как выбрать сказку на ночь

Однако не любая сказка подойдет для вечернего чтения. Вот три совета, как сделать правильный выбор.

Первый пункт — возраст ребенка. Важно, чтобы ребенок понимал, о чем идет речь в книге. Вряд ли вы заинтересуете 2-летнего малыша длинной историей про Робин Гуда. Чем младше ребенок, тем короче и проще сказка.

Выбирайте добрые истории, которые не напугают и не расстроят малыша перед сном. Идеально, если книга будет про сон или в книге будут элементы, относящиеся ко сну (герой собирается спать, выключает свет, переодевается в пижаму). Чтение историй про сон помогает «замедлить» ребенка после насыщенного дня.

Установите временные рамки для чтения. Малыши 1-2 лет обычно могут внимательно слушать сказку всего несколько минут. Этого времени достаточно, чтобы посмотреть книжку с яркими картинками и небольшим количеством слов. Подросшие дети готовы слушать сказки часами — особенно если это «вместо сна». Заранее договоритесь, как долго продлится чтение: полчаса (покажите на часах, что это значит — это тоже полезно), или три рассказа, или две главы, если книга длинная.



Как читать

Спокойным, убаюкивающим голосом. А к концу истории еще тише и монотоннее.

Пора спать, но ребенок просит почитать еще и еще. Что делать?

Если вы заранее договорились, как долго вы будете читать, лучше удерживать оговоренные границы. Чтобы перед сном ребенок не расплакался, можно договориться на «еще совсем чуть-чуть», но после этого уже точно пора спать. Почитать можно будет и в течение следующего дня. Но подумайте, возможно, стоит начинать чтение немного раньше, чтобы успевать почитать подольше перед тем, как ребенку пора засыпать.

Можно позвать на помощь любимую игрушку ребенка. Пусть плюшевый зверь или самолетик договариваются с малышом. Иногда детям проще прийти к соглашению с неодушевленным другом.

А можно сказать ребенку, что после выключения света вы расскажете еще одну историю. Эту историю рассказывайте тихо-тихо и медленно-медленно. Она поможет малышу уснуть.

Что читать перед сном?

Мы разделили сказки на ночь по возрастам. Но это не значит, что полюбившуюся в 3 года книгу нельзя читать и в 7 лет. А театр теней или красивую книгу с объемными иллюстрациями можно и нужно показать 2-летнему малышу, если он заинтересуется. Наша подборка — это примерный ориентир в бескрайнем море детской литературы.

0-2 года. Виммельбухи и добрые короткие истории

Малышей привлекает то, что они могут увидеть глазами, потрогать, повертеть в руках. Завлечь их в кровать поможет маленькая книжка с плотными страницами. Здорово, если в книге будет рассказ о том, как герой ложится спать. Например, как в книге Йорга Мюле «Спокойной ночи, Зайчонок!». На каждой странице есть задания: хлопнуть в ладошки, чтобы зайчик надел пижаму, погладить его по спинке. Эти же действия можно повторять вместе с ребенком во время чтения книги. И тогда уснут и зайчик, и ваш малыш.

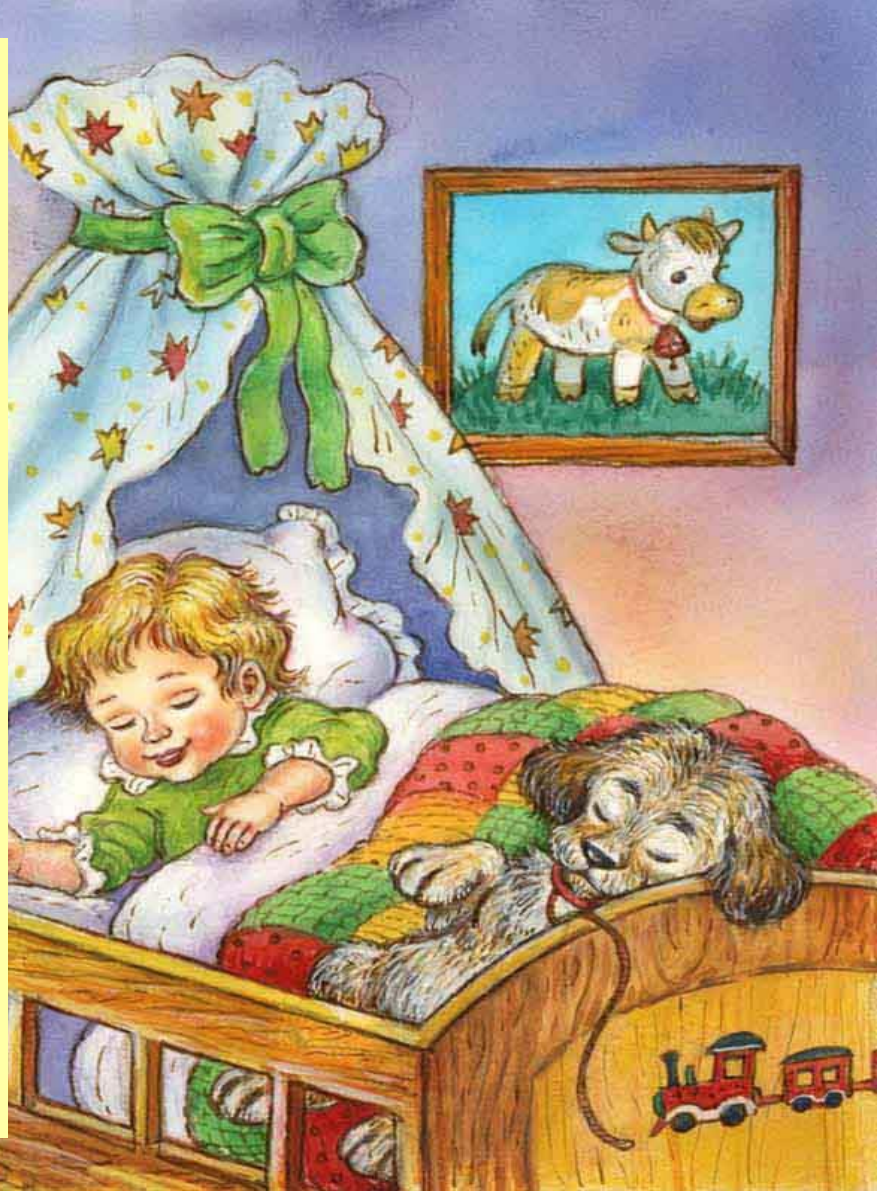
За что мы любим виммельбухи? В этих книгах нет текста, который пока может быть скучным для ребенка. Зато есть огромное количество картинок, которые хочется рассматривать и рассматривать. Можно учить новые слова, загадывать загадки, просто разглядывать рисунки. По нашему опыту, эти книжки бывают фаворитами книжных полок как минимум до школы.

Виммельбухи — это книги, в которых почти нет или совсем нет текста. Только картинки! Но зато эти картинки очень детализированы: много предметов, действующих лиц, событий. Взрослый описывает то, что он видит на страницах. А потом полезный навык рассказывать по картинке тренирует ребенок.

2-4 года. Поучительные истории со счастливым концом и книжки-помощники

Читая сказки-помощники, вы поможете ребенку сбросить страхи и тревоги, пережитые за день. А еще можно избавиться от вредных привычек и привить хорошие. Важно, чтобы главный герой был симпатичен ребенку, тогда малыш будет отождествлять себя с ним и сопереживать ему.

«Зубную книгу» Ивоны Радюнц и Томаса Рёнера можно почитать ребенку, который не любит чистить зубки. Книга увлекательно рассказывает, как устроены молочные зубы, зачем они нужны, как за ними ухаживать. Если вечером читать с ребенком эту книгу, после идти чистить зубы, а затем ложиться в кровать и слушать мамину колыбельную, сложится хороший вечерний ритуал, которого ребенок будет ждать с удовольствием.



5-95 лет. Красивые книги для размышлений

В 5 лет ребенок уже понимает, что с книгами нужно обращаться аккуратно. И ему можно предложить необычные и красивые книги для вдумчивого разглядывания. Чем старше ребенок, тем более философские мысли его занимают.

Детям ночью нередко снятся кошмары: разные чудовища или погоня. Переживания во сне очень реалистичны. Ребенок просыпается в слезах, испуганный. Справиться с ночными кошмарами поможет игрушка-защитник — любимая игрушка ребенка, которая с ним спит и отгоняет все, чего он боится. Также стоит избегать пугающих переживаний, минимизировать ТВ и гаджеты в вечернее время.

И самое важное — постарайтесь обеспечить ребенку качественное расслабление перед сном. Например, чтение в объятиях родителей.
Что говорят научные исследования
Лонгитюдное исследование 2011 года показывает, что регулярное использование в возрасте 3-5 лет ритуала перед сном, включающего разговорную речь (пение, чтение, сказки и т. д.) приводило к более длительному ночному сну и лучшим показателям по когнитивным тестам, определяющим речевое развитие.

Консультанты по сну BabySleep вывели идеальную формулу книжки на ночь: Добрая история про сон + по возрасту + тихий, спокойный голос + любовь родителей = крепко спящий ребенок. Попробуйте!

Спасибо за внимание!