



«Как ритуалы перед сном помогают детям и родителям.

Опыт и инструменты для дома»

Почему дети плохо спят ?

Сейчас всё чаще мы замечаем:

утром дети приходят сонные, раздражительные, не могут сосредоточиться;
днём многим сложно уснуть;
вечером дома часто возникают конфликты на тему “пора спать”.

По данным Института возрастной физиологии РАО, около **30% детей дошкольного возраста** имеют нарушения сна — трудности с засыпанием, беспокойный сон или слишком короткий сон.

И главная причина — **отсутствие чётких вечерних ритуалов и переизбыток стимуляции перед сном** (гаджеты, телевизор, активные игры).

В итоге ребёнок ложится позже, не успевает восстановиться, и к утру уже перегружен.

А когда таких детей в группе несколько — это сразу чувствуется: капризы, утомляемость, повышенная возбудимость.

Что реально помогает ?

Помогает не количество сна, а **его качество** — когда ребёнок ложится в спокойном состоянии, без тревоги и возбуждения.

Один из самых простых способов — **ритуалы перед сном**.

Это может быть повторяющаяся последовательность действий:

умыться → выключить свет → почитать → поговорить → лечь спать.



Когда это повторяется каждый день, мозг ребёнка “узнаёт” эти сигналы

Важно, чтобы эти ритуалы были добрыми и спокойными.
Не “быстрее в кровать”, а “давай подведём итог дня вместе”.

Такие моменты помогают детям чувствовать безопасность и контакт с родителем.

Почему это полезно для вас как родителей ?

Когда ребёнок ложится спокойно,
он быстрее засыпает, меньше просыпается ночью
и утром приходит в сад бодрым и уравновешенным.

Для родителей это означает меньше стресса, меньше уговоров и “борьбы за сон”.

А главное — несколько минут искреннего общения с ребёнком каждый вечер.

Такие моменты укрепляют доверие и дают ребёнку чувство защищённости.

Завершение

Мы, со своей стороны, в детском саду также используем спокойные ритуалы перед дневным сном:

приглушённый свет, музыка, короткие упражнения на дыхание.

И видим, как дети быстрее расслабляются и становятся уравновешеннее.

Поэтому приглашаем вас присоединиться к этой практике дома.

Вместе мы можем создать единое пространство спокойствия для ребёнка — и в саду, и дома.

10 дыхательных игр для подготовки ко сну

«Свеча на ладошке» — удлинить выдох

Как: дети «держат свечу» (ладонь-стаканчик). Вдох носом (2–3), выдох через «трубочку» (4–6) — «качнуть пламя, не задуть». С доской: короткий огонёк, луч «дрожит» на выдохе. 3–4 повтора.

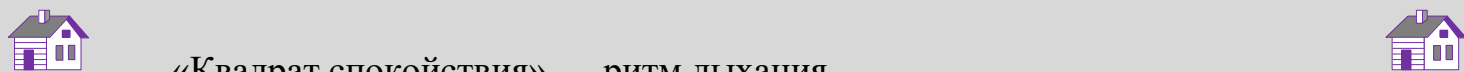
«Котёнок мурчит» — длинный выдох с вибрацией

Как: вдох носом; на выдохе тихое «м-м-м» (4–6), рот закрыт, губы мягкие. С доской: нарисуйте «усы». 3 повтора.

«Облако-парашютик» — плавность выдоха

Как: вдох носом; длинный тихий выдох — «несём парашют» (воображаемый/салфетка у воспитателя как демонстрация). На доске: волнистая тропинка облака.

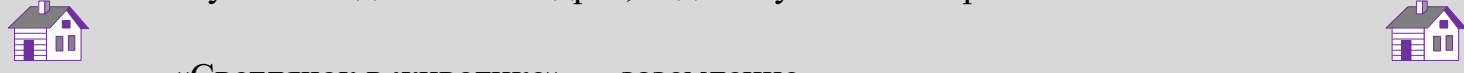




«Квадрат спокойствия» — ритм дыхания



Как: шепчете «вверх-вперёд-вниз-стоп»: вдох 4 → пауза 2 → выдох 4–6 → пауза 2. На доске — квадрат, ведёте лучом по сторонам.



«Светлячок в животике» — заземление



Как: ладошки на живот. Вдох — «собираем свет», выдох (6) — «мягко светим». На доске — маленькая точка-светлячок.



«Космический лифт» — счёт + пауза



Как: «лифт» поднимается на вдохе 1-2-3, опускается на выдохе 1-2-3-4-5. На доске — вертикальная «шахта».



«Тёплый луч — прохладный ветерок» — переключение внимания



Как: вдох — «тёплый луч внутри», выдох через узкие губы — «прохладный ветерок». На доске — длинная мягкая линия выдоха.



«Звёздная пыль» — непрерывный выдох



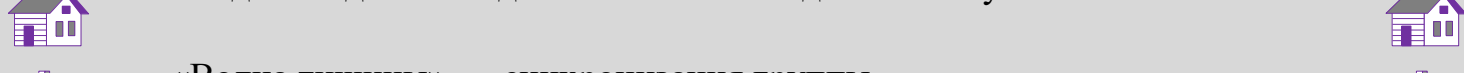
Как: на каждом выдохе «считаем звёздную пыль» (взглядом следим за мягким движением руки воспитателя/луча). 3–4 плавных выдоха.



«Звёздный дождь» — завершение



Как: с верхней кромки доски редкие «капли-звёздочки» опускаются вниз на каждом выдохе. Без доски — «капля падает от макушки к пяточкам».



«Волна тишины» — синхронизация группы



Как: шёпотом ведёте счёт: «волна идёт — вдох 2-3, волна уходит — выдох 1-2-3-4-5». Дети слушают и «катят волну» внутри.



Использованы материалы: Форум «ПЕДАГОГИ РОССИИ». Инновации в образовании» © 2026



Подготовила учитель-логопед Федорова Елена Олеговна

